

*Setitik*  
***Cahaya.***  
**di Balik Kabut 4**

Kumpulan

*Tulisan*

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

# **Setitik Cahaya di Balik Kabut 4**

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

**Issara.**

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Telp. 021-27353757

Cetakan I, Maret 2012

Desain & Tata Letak : Aditya W.

# Pengantar

Ini adalah buku yang ke 4, tebalnya kurang lebih sama seperti buku ke 1, ke 2, dan ke 3; jadi tetap buku kecil. Tujuan dari menerbitkan buku ini masih sama, yaitu agar teman-teman saya yang tidak punya facebook bisa ikut membaca catatan-catatan ringan yang saya buat, siapa tahu ada yang mendapat inspirasi dan bermanfaat bagi dirinya.

Cara saya menulis masih sama, yaitu pendek-pendek atau singkat-singkat, supaya mudah dipahami atau dimengerti. Pada umumnya catatan saya tidak jauh dari masalah kehidupan sehari-hari, berpijak di atas bumi, tidak mengawang-awang di udara.

Terima kasih kepada teman-teman yang telah sudi mengirimkan dana untuk biaya penerbitan buku Setitik Cahaya di Balik Kabut ke 4 ini. Nama-nama dari teman-teman tertera pada halaman akhir buku ini, supaya saya tidak lupa sampai kapanpun juga.

Kali ini ada teman dari fb yang berkenan untuk menjadi editor sukarela, yaitu Sdr. Hendry Filcozwei Jan dari Bandung. Pada kesempatan ini ijinilah saya mengucapkan terima kasih banyak kepada Sdr. Hendry untuk partisipasinya yang luar biasa. Juga terima kasih kepada anak bungsu saya Aditya, yang telah melakukan edit akhir, lay out, sekaligus mengatur percetakannya sehingga bisa berwujud sebagai buku kecil ini.

Selamat membaca, jangan marah kalau ada tulisan saya yang kurang berkenan di hati, mohon maaf kalau ada yang tersinggung. Setelah membaca habis buku kecil ini, semoga wawasan anda bertambah luas, langkah anda semakin ringan, hati anda semakin mantap, keraguan anda semakin tipis menguap di udara dan semangat anda semakin menggelora. Semoga.

Salam dari penulis,

R. Surya Widya

# Daftar isi

	hal.		hal.
1. Sepuluh Konsep Hidup Tiongkok ..	7	37. Gurita .....	40
2. Kesehatan Prima .....	7	38. Pensiun .....	41
3. Kawin Sebagai Terapi ?? .....	8	39. Honesty Begins at Home .....	42
4. Pembersih Got .....	9	40. Nyontek .....	42
5. Cemburu Tanda Cinta ? .....	10	41. Pemimpin dan Hati Nurani .....	43
6. Mobil Tanpa Rem, Gas dan Setir ...	11	42. Kendaraan Dinas .....	44
7. Melamar Kerja .....	12	43. Gatal dan Garuk .....	45
8. Ayah Saya .....	12	44. Sakit Hati .....	46
9. Ibu Saya .....	14	45. Bunuh Diri .....	47
10. Dituduh Membual .....	15	46. Adrenalin .....	48
11. Menebus Dosa .....	16	47. Manfaat Jadi Relawan Kemanusiaan	49
12. Dr. Habban Abdurrachman .....	17	48. Kehadiran Sammasambuddha .....	50
13. Makhluk Manusia .....	18	49. Jalan di Tempat .....	51
14. Ketidakekalan .....	19	50. Mertua dan Menantu (Perempuan) .	52
15. Jatuh Sakit .....	19	51. Pramuka di Setiap Kelurahan/Desa	53
16. Pengembangan Diri .....	20	52. Selalu Belajar Agar Pandai .....	54
17. Mengenal Diri Sendiri .....	21	53. Ketika Sang Nafsu Lenyap .....	55
18. Tokoh Idola .....	22	54. Give and Take .....	56
19. Daya Upaya Memperbaiki Diri		55. Menerima .....	56
Sendiri .....	23	56. Usaha Gagal Alias Bangkrut .....	57
20. Menjadi Pekerja yang Baik .....	24	57. Orang Pintar .....	58
21. Menjadi Pasangan yang Baik .....	25	58. Juara .....	59
22. Orang Penting .....	26	59. Antara Marah-marah dan Gangguan	
23. Harga Diri .....	26	Tidur .....	60
24. Dayaka Sabha .....	27	60. Kasih Sayang .....	61
25. Antara Raw Score dan T Score ...	28	61. Tidur dan Kematian .....	62
26. Self Improvement .....	29	62. Aborsi .....	63
27. Orang Sukses, Orang Besar, dan		63. Yang Paling Penting .....	64
Bahagia .....	30	64. Kakak dan Adik .....	65
28. Pengembangan Diri Cara Buddhis	31	65. Diskriminasi .....	66
29. Menjadi Umat Buddha .....	32	66. Berhala .....	67
30. Over Confidence .....	33	67. Malas .....	68
31. Bobrok .....	34	68. Tidak Mau Cepat Tua ? .....	69
32. Pesan .....	35	69. Persahabatan Dalam Dhamma .....	70
33. Hidup Penuh Arti .....	36	70. Tidak Mengambil yang Tidak	
34. Mencegah Anak Berbuat Jahat ....	37	Diberikan .....	71
35. Arloji .....	38	71. Dijebak .....	72
36. Cari Menantu .....	39	72. Pindah Agama dan Jabatan .....	73

	hal.		hal.
73. Bungkus dan Isi .....	74	108. Jatuh Waktu Bermain Tenis .....	105
74. Gagal Ginjal .....	74	109. Case Manager untuk Skizofrenia ...	106
75. Abadi .....	75	110. Moral .....	107
76. Merosot .....	76	111. Tiga Jenis Cinta .....	108
77. Truk Sampah .....	77	112. Hari Pasar .....	108
78. Agama yang Terbaik .....	78	113. Cuci Otak .....	109
79. Bhante Thitaketuko (dh Jinapiya) .	79	114. Laskar Tak Berguna .....	110
80. Simpati .....	80	115. Laskar Berbahaya .....	111
81. Stroke dan Dekubitus .....	81	116. Mencarikan Pasangan untuk Anak .	112
82. Putus Asa .....	82	117. Penyakit Auto Immune .....	113
83. Barang Bekas .....	83	118. Sadar Diri .....	114
84. Mata Pencabarian yang Keliru ....	84	119. Kekayaan dan Kebahagiaan .....	115
85. Tangan Besi .....	85	120. Waktu .....	116
86. Membangunkan Naga Tidur .....	86	121. Peran .....	116
87. Blood Brother .....	87	122. Tuna .....	117
88. Menurunkan Tekanan Darah .....	87	123. Sportivitas .....	118
89. Beban Hidup Seorang Ibu .....	88	124. Sakit Keras .....	119
90. Air Mata .....	89	125. Kacau .....	119
91. Jangan Ditunda-tunda .....	90		
92. Penyusup .....	91		
93. Presentasi .....	92		
94. Kecewa .....	93		
95. Kecewa Berat .....	94		
96. Bunga Layu .....	95		
97. Mengapa dan Karena .....	95		
98. Wanita .....	97		
99. Pandita .....	97		
100. Materialisme, Amoral, dan Determinisme .....	98		
101. Mati Muda .....	99		
102. Empat Jenis Manusia .....	100		
103. Tukang Cat .....	101		
104. Hukum Karma .....	101		
105. Licik .....	102		
106. Isi Tetapi Kosong, Kosong Tetapi Berisi .....	103		
107. Rasa Kepemilikan yang Berbahaya .....	104		



Meskipun mengucapkan kata-kata yang merdu,  
berpenampilan menarik,  
namun apabila bathinnya masih penuh dengan keserakahan,  
iri hati dan kebohongan,  
maka ia tak pantas disebut sebagai  
orang baik dan bijaksana.  
(Dh.262)



# 1. Sepuluh Konsep Hidup Tiongkok

*oleh R SuryaWidya pada 30 Mei 2011 pukul 7:40*

1. Walau tidak sakit harus periksa kondisi kesehatan secara teratur.
2. Walau tidak haus harus banyak minum air.
3. Walau ketemu masalah sulit tetap harus dipecahkan.
4. Walau tidak ada hal menyenangkan harus tetap bahagia.
5. Walau berada di pihak yang benar, terkadang tetap perlu mengalah.
6. Walau memiliki kekuasaan tetap harus memiliki kepribadian luhur.
7. Walau tidak merasa lelah harus tetap beristirahat.
8. Walau sudah kaya harus tetap dapat membatasi diri.
9. Walau sibuk sekali harus tetap mementingkan olahraga.
10. Walau tidak terjadi apa-apa harus tetap saling menyayangi.

Bagus 'kan?

## 2. Kesehatan Prima

*oleh R SuryaWidya pada 31 Mei 2011 pukul 18:51*

Tidak sakit itu belum cukup, tetapi harus sehat, sesehat-sehatnya, itu artinya bathin selalu tenang dan berpikir positif,

selanjutnya tubuh selalu segar dan bugar.

Bathin baru bisa tenang kalau bersih, terbebas dari ketakutan, kebingungan, kegelisahan, kesedihan, iri hati, benci, dendam, kemarahan, keputusasaan dan seterusnya. Tidak banyak orang yang bisa benar-benar tenang di tengah-tengah kehidupan seperti sekarang ini, penuh dengan tantangan, persaingan, resesi dll.

Berpikir positif akan membuat orang menjadi optimis, selanjutnya bersikap proaktif untuk menghadapi hari ini dan mempersiapkan hari depan.

Tubuh yang sehat itu diperlukan oleh setiap orang yang mau hidup bahagia. Harus seimbang. Seimbang antara beraktivitas dan istirahat, antara bekerja dan tidur, antara kesibukan dan bersantai.

Makanan penting diperhatikan, segala kebutuhan harus tersedia. Protein, air, mineral, udara, vitamin, karbohidrat, dan lemak seharusnya dikonsumsi secara seimbang, tidak boleh berlebihan.

Selamat menikmati kesehatan prima, terbebas dari segala penyakit yang ada di sekitar kita.

### 3. Kawin Sebagai Terapi ??

*oleh R SuryaWidya pada 1 Juni 2011 pukul 9:06*

Ada anak bungsu yang kelakuannya tidak terpuji. Sejak kecil sangat dimanja oleh bapaknya, dan dilindungi secara berlebihan oleh ibunya. Setelah tamat SMA tidak mau kerja, tidak mau usaha, hanya mau melakukan yang enak-enak saja, tanpa beban apa-apa. Suka marah-marah, malas, tidak peduli perasaan orang lain.

Supaya bisa sembuh, ia dikawinkan dengan seorang wanita, setelah perkawinan berjalan selama lebih dari 4 tahunan, si isteri tidak tahan lagi, minta diceraikan, meskipun sudah punya anak satu orang. Mana tahan? Menurut saya seharusnya ia sudah minta cerai sejak



perkawinan baru berjalan selama 3 bulan, kalau ia minta cerai setelah 4 tahun kemudian, itu artinya si isteri adalah orang yang sangat sabar.

Mengawinkan anak laki-laki yang bermasalah bukanlah jalan keluar, bahkan menambah masalah baru. Kasihan anak perempuan yang dipilih jadi menantu itu. Mudah-mudahan ia bisa menjalani sisa hidupnya dengan cara yang terhormat dan baik.

Yang lebih gawat adalah mengawinkan sepasang manusia yang masing-masing menderita gangguan jiwa berat (psikosis), sudah pasti akan menimbulkan masalah baru yang luar biasa menghebohkan.

## 4. Pembersih Got

*oleh R SuryaWidya pada 1 Juni 2011 pukul 20:29*

Sekitar awal tahun 1950-an, setiap hari di Tanah Tinggi berkeliling si pembersih got. Ia selalu memikul bambu panjang yang ujungnya ada sekop, plus karung beras yang tergulung rapi. Katanya sih waktu itu yang bertanggung jawab adalah DPU (Dinas Pekerjaan Umum).

Jam 07.00 pagi ia sudah mulai kerja. Ia mengangkat sampah yang ada di got dengan sekopnya, lalu sisa air gotnya didorong dengan gulungan karung beras, sehingga got menjadi bersih dan kering. Itu ia lakukan dari pagi sampai siang, setiap hari, termasuk hari libur.

Sekarang got di depan rumah saya paling banyak dibersihkan dua kali dalam setahun, salah satunya menjelang perayaan 17 belas Agustusan. Itu pun tidak sampai kering, masih menyisakan banyak kotoran di dalamnya. Jangan heran kalau hujan kecil air sudah menggenang, kalau hujan besar pasti banjir besar, apalagi kalau hujan besar plus banjir kiriman.

Pembersih got seperti di atas sekarang pasti sudah mati,

anaknya mungkin tidak mau jadi pembersih got seperti bapaknya. Lalu siapa yang harus bertanggung jawab untuk melanjutkan pekerjaannya yang sangat mulia itu?

Di era digital seperti ini, belum ada cara yang jitu untuk membersihkan saluran air, dari dalam rumah ke got, dari got ke saluran yang lebih besar, ke kali, ke sungai dan akhirnya ke laut. Laut kita menjadi tempat pembuangan akhir (TPA) dari sampah rumah tangga kita semua, entah berapa berat kalau ditimbang. Hehehe....

## 5. Cemburu Tanda Cinta?

*oleh R.SuryaWidya pada 2 Juni 2011 pukul 12:33*

Dalam SMS suaminya ada tulisan yang dimulai dengan huruf H. Huruf H ini oleh si isteri ditafsirkan sebagai honey (kekasih=madu), sedangkan si suami bilang H itu artinya Hello atau Hai.

Gara-gara tafsiran yang berbeda terhadap huruf H ini, sepasang suami bisa bertengkar sampai pisah ranjang.

Cemburu memang boleh, sebagai bumbu dalam sebuah perkawinan; namun apabila cemburu itu muncul karena kemelekatan atau rasa memiliki yang berlebihan, itu namanya sudah sakit.

Harus ada bukti nyata dulu sebelum merasa cemburu, tanpa bukti nyata namanya cemburu buta. Membuat hidup perkawinan menjadi seperti neraka.

Yang paling penting, sepasang suami isteri harus saling menghargai, saling menghormati, memperlakukan satu sama lain dengan santun, saling percaya, saling membantu, dan saling mendukung; tentunya semua dalam lingkup kebaikan. Kalau bekerja sama dalam berbuat kejahatan itu biasanya terjadi diantara suami isteri *raseksa* dan *raseksi*.

Jangan membawa api dari luar rumah ke dalam rumah, bisa kebakaran. Api besar dikesilkan, dan api kecil dipadamkan.

## 6. Mobil Tanpa Rem, Gas dan Setir

*oleh R SuryaWidya pada 4 Juni 2011 pukul 11:23*

Apabila ada mobil yang tidak ada remnya, tidak ada pedal gasnya, dan tidak ada setirnya, pasti susah untuk dikendalikan, dan tidak ada orang yang mau mengendarainya. Meskipun tangki bensinnya penuh, mesinnya masih bisa dihidupkan, dan keempat rodanya masih oke. Pasti akan tabrak ke kiri, tubruk ke kanan, tabrak pohon, akhirnya masuk jurang, atau *kecebur* di kali. *Game over*.

Andaikata ada orang yang tidak mampu mengendalikan diri, suka melanggar peraturan yang berlaku, motivasinya untuk maju sangat minim, plus kelainan kepribadian yang lainnya, maka ia akan seringkali kali bikin susah orang lain, dan bikin repot orangtua sendiri. Bekerja kepada orang lain sering dipecat, karena suka menentang dan malas; mau usaha sendiri sering bangkrut, modal ludes, karena ragu-ragu, bodoh, dan boros; tidak bisa diandalkan.

Mobil yang tidak ada remnya bisa dipasang rem, mobil yang tidak ada pedal gasnya juga bisa *diakalin*, mobil yang tidak ada setirnya bisa dibelikan setir baru merek MOMO, asal mau masuk bengkel, dan ada onderdilnya.

Orang yang sudah kadung berusia dewasa, tetapi mengalami gangguan kepribadian seperti di atas, jauh lebih sulit untuk dikoreksi, untuk dibentuk kembali, karena sudah terlambat. Kalau toh orangnya mau, belum tentu ada "montir" yang mau dan mampu melakukannya!

## 7. Melamar Kerja

*oleh R SuryaWidya pada 4 Juni 2011 pukul 14:18*

Banyak sekali para pelamar kerja yang bersikap kurang wajar, dalam arti menggunakan segala cara agar lamaran kerjanya diterima. Ada yang pakai parfum yang paling harum menggiurkan, ada yang pakai baju paling keren atau paling seksi, ada yang banyak senyum, ada yang sopan berlebihan, pokoknya rada aneh.

Ada yang lewat dari tes ketrampilan, tidak lewat tes wawancara. Ada yang lewat tes wawancara tidak lolos tes kepribadian (psikologik). Di Amerika ada pelamar yang protes, karena lamaran kerjanya tidak pernah diterima karena ia selalu gagal dalam tes kepribadian.

Ada tiga hal yang membuat si pelamar gagal dalam tes kepribadian. Yang pertama adalah tidak jujur, tidak mau menjawab yang apa adanya. Yang kedua adalah berpura-pura baik, seperti kura-kura dalam perahu. Yang ketiga adalah sikap defensif, sudah lapar bilang masih kenyang. Ketiga sikap di atas membuat hasil tes kepribadian menjadi tidak sah dan tidak dapat dipergunakan, ibarat bikin pasfoto sambil menutupi separuh wajah dengan sapu tangan atau notes.

Di Indonesia, mungkin jauh lebih mudah, karena ada jalur suap. Lolos semua tes karena suap, atau karena ada hubungan keluarga (nepotisme).

Yang paling susah mungkin melamar jadi presiden, karena harus dipilih oleh seluruh rakyat.

## 8. Ayah Saya

*oleh R SuryaWidya pada 4 Juni 2011 pukul 23:27*

Ayah saya dulu bekerja sebagai guru sekolah, kemudian ia juga mengajarkan bahasa Indonesia kepada para pendatang dari Tiongkok

pada sore hari. Di kemudian hari ternyata ada muridnya yang berjualan di Pasar Senen, Pasar Baru, dan Glodok, jadi kalau belanja kami sering dapat potongan harga.

Kemudian ia bekerja di Chartered Bank, yaitu banknya orang Inggris, pusatnya di London. Pada tahun 1961 ayah saya ditawarkan untuk pindah kerja ke London oleh atasannya (Bung Karno waktu itu melakukan nasionalisasi perusahaan-perusahaan asing di Indonesia). Kalau saja ia menerima tawaran itu, saya pasti tidak menulis *note* ini di Jakarta sekarang. Hahaha

Karena Chartered Bank sudah dinasionalisasi, maka ayah saya pindah kerja ke sebuah perusahaan dagang, kalau tidak salah namanya Firma Prayitna di Pintu Kecil. Kalau pergi kerja ia pagi-pagi naik sepeda Raleigh dari Tanah Tinggi ke Kramat Raya, di situ ia menitipkan sepeda, lalu naik oplet ke kota. Kalau *digowel*, bunyinya tik tik tik tik, merdu suaranya. Kalau pulang kerja, turun dari oplet ia mengambil sepeda di tempat penitipan sepeda (di depan apotik Rathkamp), pulang ke Tanah Tinggi. Karena setiap hari naik oplet, ia hafal mana yang copet dan mana yang bukan copet. Hehehe

Tahun 1966 ia pindah kerja ke Bank Kemakmuran, yang kemudian pada tahun 1968 merger menjadi Bank Buana. Saat ini Bank Buana sudah dibeli oleh UOB, riwayatnya berubah jadi riwayat UOB Singapura. Terima nasiblah.

Sekitar awal tahun 1980-an, Pak Mochtar Ryadi keluar dari Bank Buana, mendirikan Panin Bank bersama-sama keluarganya. Ayah saya dibujuk-bujuk supaya ikut pindah ke Panin, namun ia tidak mau, dibujuk terus sampai 6 kali, tetap tidak mau. Kemudian Pak Mochtar Ryadi pindah lagi dari Panin ke BCA, dan akhirnya mendirikan Lippo Group.

Ayah saya ini kutu buku, senang belajar. Di dinding rumah kami yang mungil penuh dengan ijazah dari luar negeri, setiap kali ada kebakaran di Tanah Tinggi, yang pertama-tama diselamatkan adalah ijazah-ijazah itu! Tumpukan ijazah (dalam pigura) itu diikat di atas

sepeda, sepedanya dituntun, diungsikan ke Pasar Senen. Ayah saya ini adalah orang di daerah Asia-Pasific-Australia pertama yang menjadi *member* dari Institute of Bankers di UK. Kemudian ia mendapat gelar masternya dari Amerika pada usia 65 tahun, luar biasa rajin dan tekun.

Pesan beliau yang selalu saya ingat adalah: jangan berjanji kalau yakin tidak akan bisa memenuhinya.

## 9. Ibu Saya

*oleh R SuryaWidya pada 5 Juni 2011 pukul 8:13*

Ibu saya adalah anak bungsu dari 7 bersaudara, saat ini semua kakaknya sudah pindah alam, hanya ia yang masih hidup. Pada tahun 1952 kami sekeluarga pindah dari Pasar Senen ke Tanah Tinggi, alasannya supaya saya dan adik-adik saya tidak terpengaruh dengan kehidupan di Pasar Senen, yaitu suka *nebak* manggis, dadu koprok, judi, minum, dll. Ternyata Tanah Tinggi juga tempat sembunyi para pencopet dan para perampok. Hehehe

Ketika saya masuk SMP, gaji ayah saya hanya cukup untuk 15 hari, sehingga ibu saya harus bantu cari uang. Cara pertama adalah menjahit baju kebaya yang di-*bordeer*, ia mempekerjakan seorang laki-laki dari Tasikmalaya, si tukang *bordeer*. Yang istimewa, daya ingat ibu saya ini luar biasa, ia tidak pernah punya patron untuk setiap pelanggan, hanya dengan kira-kira; tidak ada buku catatan, semua dicatat di kepalanya. Menjelang tahun baru Imlek pasti banyak ibu-ibu yang datang minta dijahitkan baju kebaya, dan potongan-potongan baju yang bertumpuk-tumpuk itu disimpan dalam sebuah lemari, ibu saya itu hafal setiap potongnya berikut ukurannya, yaitu kira-kira. Tidak ada yang datang untuk *ngepas* baju, semuanya langsung enak dipakai! Karena saya anak sulung, begitu pulang sekolah, saya ditugaskan untuk beli benang ke Pasar Baru dengan sepeda, kebetulan *sense of color* saya

terbilang bagus.

Karena penghasilan masih tidak cukup, maka ibu saya buka usaha tambahan, yaitu keriting rambut, *make up* wajah dan menyewakan baju pengantin. Tugas saya juga bertambah, yaitu beli obat keriting dan beli obat untuk *make up* wajah. Rute semakin jauh, dari Pasar Baru, ke Gang Kwini, dan ke Menteng.

Saat ini ibu saya adalah anggota Dewan Pembina dari Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda dan salah satu pendiri dari Yayasan Abdi Dhamma Indonesia. Terlahir 27 Oktober 1924 di Jakarta.

Nama resminya adalah Janita, panggilanannya macam-macam: Tante Chung, Ibu Widya, Mama Wie Ching, Lie Yan Mei, dll.

## 10. Dituduh Membual

*oleh R Surya Widya pada 5 Juni 2011 pukul 8:46*

Pada tahun 1981 saya ditugaskan oleh Prof. Kusumanto ke Magelang, bekerja di Rumah Sakit Jiwa Magelang. Sebagai psikiater tugas saya adalah melayani pasien yang mengalami gangguan jiwa, sekalian memperkuat tim dokter di sana, karena tim sekretariat terlalu "berkuasa" katanya.

Dalam komunikasi dengan para karyawan di sana, tentu ada yang bertanya tentang keluarga saya, dan tentu saya jawab dengan apa adanya. Memang kami berlima saudara semuanya lulusan UI, saya lulus FKUI tahun 1973, adik saya lulus FKUI tahun 1976, dan seterusnya dua adik perempuan saya lulus FEUI, dan adik saya yang paling bungsu lulus dari FTUI. Bukan bohong, boleh periksa ijazah yang kami miliki. Masuknya semua melalui tes ujian masuk.

Beberapa saat kemudian beredar rumor bahwa saya telah membual, mana mungkin 100% lulusan UI, pasti bohong besar. Satu saja susah, apalagi semuanya, apalagi orang keturunan! Atau kalau betul

begitu, masuknya pasti pakai koneksi dan suap. Mana bisa Prof. Slamet Imam Santoso disuap??? (Beliau adalah ketua panitia penerimaan mahasiswa UI selama banyak tahun).

Akhirnya rumornya mereda sendiri, mungkin ada yang mencoba mencari kebenaran ke Jakarta, kepada teman-teman saya di Direktorat Kesehatan Jiwa, Depkes R.I. di Jakarta. Hehehe

Tahun 1987 saya pindah tugas lagi ke Jakarta, meninggalkan Magelang dengan pesta perpisahan yang cukup seru, dimeriahkan oleh aktor Rachmat Kartolo (alm) dengan organnya.

## 11. Menebus Dosa

*oleh R Surya Widya pada 5 Juni 2011 pukul 10:12*

Para pengusaha besar, termasuk yang dianggap sangat berhasil, dalam perjalanan mencapai keberhasilannya pasti telah mengalami dan menempuh berbagai masalah, termasuk melakukan hal-hal yang "kurang bersih." Terkadang hal ini membuat hati tidak nyaman, merasa ketar-ketir, takut akan akibatnya kelak.

Salah satu cara untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman itu adalah dengan berbuat baik, supaya lebih "seimbang" katanya. Seimbang antara berbuat yang tidak baik dan berbuat yang baik. Kalau toh masuk neraka, tidak lama-lama. Hehehe

Hukum karma tidak mengenal penebusan dosa, semua perbuatan jahat harus dibayar berikut bunganya, dan bisa berkali-kali lipat! Memang ada pembelokan, perbuatan baik yang luar biasa bisa membelokkan berbuahnya karma buruk, dan sebaliknya perbuatan buruk yang luar biasa juga bisa membelokkan berbuahnya karma baik.

Upacara tertentu, dalam bentuk apa pun, tidak akan bisa digunakan untuk menebus dosa, misalnya mandi di telaga lima warna, menceburkan diri di mata air Rengganis, dicemplungkan ke kolam



renang ukuran Olympic, atau berendam di Ciliwung sampai pagi. Kalau sudah berbuat jahat, sadarilah kalau itu perbuatan jahat, lalu menyesal, terus berjanji untuk tidak mengulanginya lagi, dan setelah itu banyak-banyak berbuat baik, banyaaaaak sekali.

## 12. Dr. Habban Abdurrachman

*oleh R Surya Widya pada 6 Juni 2011 pukul 20:02*

Pertama kali bersua dengan beliau pada awal tahun 1967, waktu itu saya adalah cama (calon mahasiswa) FKUI, sedangkan beliau adalah mahasiswa tk. 3 atau 4 begitulah. Kalau sudah sore hari, pasti ada jadwal kebaktian untuk semua cama atau cami (calon mahasiswi). Bersama dengan teman saya (Lauw Thian You) yang juga beragama Buddha saya bergabung dengan cama-cami dari Kristen pada jam kebaktian, lokasinya di sayap sebelah kiri pojok Gedung FKUI Salemba, daripada *dikerjain??*

Entah hari keberapa saya lupa, saya ditanya apa agama saya oleh beliau. Saya menjawab bahwa saya beragama Buddha, seterusnya saya diminta untuk menjelaskan tentang riwayat hidup Buddha Gotama. Di sini saya jadi gelagapan, karena sudah lupa, maklumlah pelajaran tentang agama Buddha hanya dari sejarah di SMP, sekitar 5 tahun sebelumnya.

Yang aneh, beliau ini lalu menceritakan secara ringkas riwayat hidup Sang Buddha kepada saya, yang KTP-nya Buddhis, sedangkan beliau ini berasal dari Jawa Barat dan beragama Islam. Luar biasa.

Sampai hari ini saya masih ingat betul peristiwa di bawah tangga beranda Gedung FKUI itu. Memang memalukan, tetapi mungkin bukan hanya saya yang gelagapan kalau ditanya tentang riwayat hidup Buddha Gotama, apalagi kalau ditanya tentang Abhidhamma dan seterusnya. Hahaha  
Terima kasih sewat Dokter Habban Abdurachman.

# 13. Makhluk Manusia

*oleh R SuryaWidya pada 7 Juni 2011 pukul 17:55*

Kelahiran seorang manusia di dalam dunia ini sebagai makhluk hidup bukanlah sesuatu yang kebetulan, bukan main-main; melainkan kelanjutan dari kehidupan sebelumnya yang luar biasa baik, karena tanpa kebajikan akan sangat sulit bisa terlahir sebagai manusia.

Secara biologis, pertemuan sperma dan ovum merupakan kondisi yang mutlak diperlukan, sebagai sarana masuknya *gandabha* ke dalam ovum (sel telur). Secara teoritis harus ada kesamaan antara getaran batin si *gandabha* dan getaran batin si ayah dan ibu yang sedang memadu cinta. (*Gandabha* atau *pattisandhi vinnyana* adalah kesadaran atau "nyawa/roh" yang berpindah dari kehidupan yang lalu ke kehidupan yang sekarang). Inilah yang menjelaskan mengapa ada orang tua yang baik hati dan sabar, namun memiliki anak yang bergajulan dan sukar diatur, atau sebaliknya ada orang tua yang bengis/jahat namun memiliki anak yang baik hati dan berbakti.

Kesehatan si ibu sangat penting agar janin dapat tumbuh kembang dalam rahimnya selama 38 minggu, sampai tiba saat kelahiran. Usia manusia seharusnya dihitung sejak pembuahan, bukan saat kelahiran, karena ia sudah jadi makhluk hidup sejak bertemunya sperma dan ovum.

Setelah makhluk manusia dilahirkan, memerlukan waktu lebih kurang satu tahun sebelum bisa berdiri dan berjalan, sangat lambat dibandingkan dengan hewan. Yang paling sulit adalah mendidik agar si manusia menjadi makhluk hidup yang berbudi luhur, bukan jadi teroris atau pembunuh makhluk lainnya.

## 14. Ketidakekalan

*oleh R SuryaWidya pada 7 Juni 2011 pukul 18:21*

Matahari selalu terbit di timur dan tenggelam di barat. Tidak pernah ada manusia yang bisa menghentikan gerakan matahari, suka tidak suka, senang tidak senang, ya seperti itulah yang terjadi setiap hari.

Ketika masih kecil, anak-anak merangkak dengan menggunakan tangan dan kaki, sesudah dewasa bisa berdiri dan berjalan dengan kedua kaki, dan sesudah tua menggunakan tongkat sebagai alat bantu. Usia muda menjadi tua, kulit segar menjadi keriput, suara yang merdu menjadi serak, yang kuat menjadi lemah, tubuh yang tegak menjadi bungkuk, yang tampan menjadi jelek, yang cantik menjadi buruk rupa. Semua itu adalah alami.

Memang ada upaya untuk tetap awet muda, meskipun mahal orang mau bayar, namun usia tidak bisa dibeli. Tidak ada yang bisa menjual usia. Apakah superman bisa melakukannya?

Bunga yang indah mekar dan harum pasti akan layu dan rontok pada suatu saat. Bunga plastik saja pasti akan kusam dan kaku kalau sudah lama, apalagi bunga sungguhan.

Menerima ketidakekalan sebagai corak dari alam semesta ini adalah paling bijak, tidak perlu dilawan, percuma.

Uangnya lebih baik untuk beramal, sebagai bekal untuk kelahiran yang akan datang.

## 15. Jatuh Sakit

*oleh R SuryaWidya pada 8 Juni 2011 pukul 8:04*

Jatuh sakit bukanlah suatu hal yang kebetulan, pasti ada sebab atau kondisi yang dapat menjelaskan prosesnya. Banyak orang jatuh sakit karena melakukan hal-hal yang keliru, pola makan yang keliru, cara hidup yang keliru, atau cara berpikir yang keliru.

Perlu pengetahuan yang cukup untuk bisa hidup sehat, hidup sehat tanpa penyakit pasti akan lebih enak dan lebih nyaman.

Pola pikir yang keliru seringkali menimbulkan reaksi emosional yang tidak perlu, menciptakan rasa cemas dan ketakutan yang salah arah, mengganggu keseimbangan tubuh, dan akhirnya merusak sistem kekebalan. Sistem kekebalan tubuh sangat diperlukan untuk melawan segala serangan virus, bakteri, parasit, dan lain sebagainya. Satu kali kekebalan tubuh melemah, maka penyakit akan datang dengan segera.

Kalau pikiran terganggu, tubuh juga tidak sehat, itu artinya seluruh sel tubuh juga tidak sehat, salah satunya adalah terjadinya perubahan pada *telomere*, sehingga sel bisa membelah diri secara tidak terkendali dan merupakan awal dari keganasan (kanker).

Kurang minum akan membuat ginjal kerja lebih berat, saluran kencing akan lebih sedikit mengeluarkan air seni, salah satu akibatnya adalah infeksi atau ada batu ginjal. Ingat kalau got mampet tersumbat pasti banyak nyamuk bersarang.

Kebanyakan makan akan membuat tubuh semakin gemuk, akibatnya jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh, tekanan darah naik, kadar kolesterol juga naik, dan seterusnya.

Kebanyakan olahraga juga berbahaya, seluruh otot akan lebih kuat dan lebih besar ukurannya, termasuk otot jantung, sehingga suatu saat rongga jantung akan terlalu sempit dan susah untuk bergerak! Hehehe. Sakit, siapa takut?

## 16. Pengembangan Diri

*oleh R. SuryaWidya pada 8 Juni 2011 pukul 12:12*

Setelah perkembangan kepribadian mulai melambat

menjelang usia dewasa muda, maka selanjutnya setiap individu harus berusaha untuk mengembangkan dirinya masing-masing. Yang malas menjadi lebih rajin, yang bodoh menjadi lebih pintar, yang pemalu atau penakut menjadi pemberani, yang pengecut menjadi ksatria, yang suka bohong atau suka menipu menjadi jujur, yang sembrono menjadi lebih sabar, yang kurang bijaksana menjadi lebih bijaksana.

Yang paling mudah adalah mencari kelemahan diri masing-masing, kalau tidak bisa *ngaca*, silahkan minta bantuan ahlinya. Setelah mengetahui kekurangan diri sendiri, lalu harus bertekad untuk berubah, tanpa tekad yang kuat pasti akan sia-sia dan buang-buang waktu saja.

Kelebihan yang sudah dimiliki harus dipertahankan, kalau lebih dikembangkan lagi, dan agar bermanfaat bagi orang banyak.

Mengarahkan diri sendiri agar menjadi orang yang lebih baik adalah penting sekali, karena manusia sangat mudah tergoda, lalu hanyut dalam kenikmatan indria. Karena itu perlu mawas diri, introspeksi, selalu sadar, sehingga segera mengetahui seketika apabila memasuki jalan yang salah alias tersesat.

Orang yang lemah dan tidak punya pendirian sangat mudah terpengaruh oleh janji-janji palsu yang menyesatkan, karena itu perlu panutan agar selalu berada di jalan yang benar.

## 17. Mengenal Diri Sendiri

*oleh R SuryaWidya pada 8 Juni 2011 pukul 19:50*

Mengenal diri sendiri bukan berarti narsis, namun mengetahui seluk-beluk tentang diri sendiri: fisik dan jiwa.

Mengenal bentuk fisik atau jasmani itu lebih mudah, bentuk wajah bagaimana, tingginya berapa cm, beratnya berapa kg, tergolong ceking, sedang, atletis atau tambun. Punya penyakit apa saja,

kekurangan atau cacat apa saja. Fisik atau jasmani itu bisa disentuh, bisa diukur. Mau lebih dalam silakan pergi ke rumah sakit untuk *general check up*. Periksa otak dengan foto Rontgen, ct scan, MRI, EEG, QEEG, terus periksa paru-paru, jantung, hati, ginjal, otot, dan seterusnya. Bisa sehat atau dalam batas-batas normal, bisa juga ada bermasalah.

Mengenal jiwa sendiri jauh lebih sulit, karena tidak bisa disentuh atau diraba-raba. Mula-mula boleh tanya ke kiri atau ke kanan, "jiwa saya bagaimana, sehat atau tidak?", mau lebih tepat lebih baik ditanyakan ke psikiater atau psikolog. Ada orang yang bicaranya manis tetapi hatinya bengkok, ada orang yang ramah tetapi suka mendendam, ada orang yang periang tetapi cepat marah, wkwkwk. Ada fungsi sensorik dan motorik, ada fungsi intelek, ada fungsi kognitif, ada fungsi emosional, dan masih banyak lagi yang harus diteliti.

Mengenal diri sendiri adalah awal dari mengembangkan diri pribadi. Mengetahui kekurangan dan kelebihan diri sendiri sangat penting untuk menentukan arah mau jadi seperti apa kelak.

## 18. Tokoh Idola

*oleh R SuryaWidya pada 8 Juni 2011 pukul 23:40*

Banyak tokoh dunia yang patut dijadikan idola, jadi panutan, namun harus diingat bahwa situasi dan kondisi tidak sama dari waktu ke waktu. Banyak nama dari para tokoh yang sukses sering disebutkan oleh para motivator, supaya ada yang terinspirasi, lalu tergerak untuk berusaha mengikuti jejaknya.

Mengagumi atau mengagungkan tokoh tertentu boleh-boleh saja, asal tidak terlalu fanatik. Tidak perlu marah kalau ada yang mencela tokoh idolanya. Hehehe

Seharusnya mencari tokoh idola dilakukan oleh para remaja, antara 12 - 19 tahun, sehingga persiapannya menjadi orang dewasa

lebih terarah jelas. Para remaja ini terkadang sangat fanatik, sangat emosional dalam memuja tokoh idolanya, namun mungkin tidak tahan lama, alias musiman.

Yang terpenting adalah mengetahui hal-hal yang baik dalam hidup ini yang harus dicapai, juga mengetahui hal-hal buruk yang harus dihindarkan, sehingga tujuan hidup yang lebih luhur bisa diraih.

Ada yang mengidolakan orang tuanya sendiri, ada yang mengidolakan anggota keluarganya yang sukses, ada yang mengidolakan para tokoh wayang, ada juga yang mengidolakan pemimpinnya yang hebat, dan lain sebagainya. Yang berbahaya adalah kalau tokoh idolanya adalah tokoh yang jahat dan kejam, karena suatu saat ia pasti akan meniru perbuatan si tokoh tersebut.

## 19. Daya Upaya Memperbaiki Diri Sendiri

*oleh R SuryaWidya pada 9 Juni 2011 pukul 18:39*

Sesudah mengetahui dan menyadari kekurangan diri sendiri, dan kira-kira sudah tahu mau berubah ke arah mana, maka berikutnya adalah daya upaya untuk memperbaiki diri.

Pertama kali adalah niat atau tekad yang kuat, plus semangat yang membara, kemudian mencontoh dari yang sudah berhasil, karena meniru yang gagal hasilnya pasti nihil.

Kalau satu hari tidak cukup mungkin perlu satu minggu, kalau satu minggu tidak cukup mungkin perlu satu bulan, kalau satu bulan tidak cukup mungkin perlu satu tahun, kalau satu tahun tidak cukup mungkin perlu satu abad, kalau satu abad tidak cukup mungkin perlu satu *kappa* (*kalpa*)!

Kalau ada yang tidak baik di dalam diri, itu harus dikurangi

sedikit demi sedikit, dan jangan sampai ada ketidakbaikan yang baru.

Kalau ada yang baik di dalam diri, itu harus dipertahankan dan ditingkatkan kualitasnya, kalau bisa tambah kebaikan yang baru.

Daya upaya ini adalah praktik, bukan hanya teori atau konsep belaka. Tanpa praktik maka semuanya itu menjadi omong kosong. Kegagalan adalah soal biasa, bukankah kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda? Coba lagi, coba lagi, dan coba lagi, pantang menyerah.

## 20. Menjadi Pekerja yang Baik

*oleh R. SuryaWidya pada 10 Juni 2011 pukul 19:38*

Datang lebih pagi, bekerja lebih awal daripada atasan. Terus bekerja meskipun atasan sudah meninggalkan tempat kerjanya. Kedua hal ini menunjukkan kerajinan dan ketekunan dalam bekerja, awal dari kemajuan.

Tidak mencuri, meskipun hanya selebar kertas atau sepotong pensil, karena itu akan menjadi awal kejatuhan yang dahsyat di kemudian hari. Korupsi besar dimulai dari korupsi kecil-kecilan. Tidak mengambil yang tidak diberikan.

Bersematang tinggi untuk mendapatkan hasil kerja yang lebih baik, mengerahkan seluruh daya pikir untuk berkarya. Hasil kerja yang yang baik akan membuat hidup ini lebih bermakna.

Menjaga nama baik institusi, organisasi, perusahaan, atau atasan. Tidak ada atasan yang senang kepada bawahan yang suka menjelek-jelekkan dirinya atau perusahaannya.

Tentu masih banyak lagi yang lain, seperti berdandan yang rapi, bersikap yang santun, berbicara yang lembut, atau pakai parfum yang enak di hidung. Hehehe



## 21. Menjadi Pasangan yang Baik

*oleh R.SuryaWidya pada 10 Juni 2011 pukul 21:44*

Setelah hidup berkeluarga selama puluhan tahun, seharusnya sudah saling kenal dan saling mengetahui dengan baik satu sama lain. Hal-hal apa yang membuat si dia tidak senang hati, pasti sudah tahu; demikian pula hal-hal apa yang membuat si dia senang hati, juga pasti sudah tahu. Kesukaannya sudah tahu, apa yang dia tidak suka juga tahu. Kalau sudah tahu sama tahu, maka selanjutnya adalah saling membahagiakan satu sama lain.

Ada kekurangan tertentu yang membuat pasangan tidak suka, misalnya suka *ngupil* di depan umum, suka kentut keras keras di *mall*, suka buang riak lewat jendela mobil, wah pasti banyak hal seperti itu. Menegur pasangan sendiri tidak boleh sembrono, harus lihat situasi dan kondisi.

Sikap hati-hati adalah penting, agar tidak menyentuh bagian yang sensitif dari si dia, yaitu hal-hal yang membuat hatinya tersinggung dan selanjutnya sakit hati. Sakit hati terus-terusan bisa jadi sakit hati (hepar) beneran. Kalau suka gondok (mendongkol) juga sama, lama lama kelenjar gondoknya akan membesar. Pasti tidak enak dilihat, hehehe.

Saling menjaga perasaan masing-masing adalah hal yang kudu dilakukan, kalau bisa hari ini tidak bertengkar, kalau bisa minggu ini tidak bertengkar, kalau bisa bulan ini tidak bertengkar, kalau bisa tahun ini tidak bertengkar, kalau bisa sejak hari ini sampai mati tidak bertengkar lagi. Oke?

## 22. Orang Penting

*oleh R SuryaWidya pada 10 Juni 2011 pukul 22:48*

Orang penting adalah orang yang paling dicari kalau ia tidak ada. Kalau ia sedang hadir, pentingnya dia tidak begitu terasa.

Umumnya orang penting baru dibicarakan kalau ada resepsi khusus, upacara khusus atau acara khusus. Undangannya diberi pita merah. Diterima dengan permadani merah, disambut dengan meriah. Apalagi kalau VVIP, orang yang sangat penting sekali, sambutannya lebih luar biasa. Apakah karena ini lalu semua orang kepingin menjadi orang penting?

Biasanya yang disebut orang penting adalah para pejabat tinggi negara, kepala negara, kepala agama, pokoknya yang top-lah begitu. Seringkali orang kaya juga ingin dianggap sebagai orang penting, karena uangnya banyaaaak.

Yang pasti orang penting adalah orang yang sangat berarti bagi orang lain, peranannya sangat menentukan, kedudukannya sangat terhormat. Namun kadangkala orang penting menjadi tidak dihormati lagi kalau ia tidak memiliki moral yang baik.

Kalau menjadi orang penting silakan saja, karena menjadi orang penting itu menyenangkan.

Atau, bukankah lebih penting menjadi orang biasa yang bisa menyenangkan orang lain, daripada jadi orang penting yang menyebarkan orang lain? Hehehe

## 23. Harga Diri

*oleh R SuryaWidya pada 11 Juni 2011 pukul 22:26*

Harga diri adalah konsep tentang diri sendiri yang baik,

sedangkan rendah diri adalah perasaan tidak mampu untuk melakukan sesuatu.

Ada yang kurang menghargai dirinya sendiri, disebut "low self esteem." Ada orang yang berpendidikan master, tetapi dengkulnya lemes kalau disuruh tampil di depan publik. Sesungguhnya ia mampu, namun merasa ragu, merasa tidak mampu. Masalahnya ketika ia berusia antara 6 -12 tahun, rasa harga dirinya tidak dipupuk dengan baik, sehingga tidak tumbuh subur. Di dalam tes MMPI, *self esteem* ini disingkat dengan Es. Nilai normal adalah antara 45 - 55, ada yang nilainya hanya 35, ada lagi yang hanya 21, bahkan ada yang hanya 6!

Orang dewasa yang nilai Es-nya sangat rendah pasti akan mengalami masalah dengan rasa percaya diri. Semakin rendah harga diri, maka akan semakin rendah rasa percaya diri.

Secara praktis, untuk meningkatkan nilai Es ini adalah dengan melakukan hal-hal yang baik, melakukan "*many small victory*". Setelah melakukan hal-hal yang baik, maka akan timbul perasaan "enak" dan "nyaman" sehingga diharapkan suatu saat harga diri akan merangkak naik secara perlahan-lahan. Kalau bisa melakukan "*big victory*" tentu lebih baik lagi.

Harga diri yang terlalu tinggi juga tidak baik, dari bangga bisa mekar terus menjadi angkuh atau sombong. Bikin sebel.

## 24. Dayaka Sabha

*oleh R SuryaWidya pada 12 Juni 2011 pukul 7:53*

Hampir di setiap vihara terdapat apa yang disebut *dayaka sabha*, yaitu pengurus vihara. Diangkat oleh kepala vihara atau oleh yayasan yang mengelola vihara yang bersangkutan.

Pada umumnya berasal dari umat yang rajin dan mau bekerja sama, tidak digaji alias relawan. Banyak yang senang menjadi *dayaka*

*sabha*, karena memiliki kesempatan yang sangat luas untuk berbuat baik bagi sesama, dan lagi bisa lebih dekat dengan para bhikkhu atau pandita atau penceramah, dari pemula sampai yang sudah beken.

Karena sama-sama masih belajar dan belum menjadi makhluk suci, sudah barang tentu akan terjadi hal-hal yang kurang oke ketika sedang melaksanakan tugas masing-masing. Ada yang sok tahu, ada yang sok bisa, ada yang sok kenal, ada yang ingin selalu menonjol, ada yang menghilangkan kalau kerja bakti, ada yang sok kuasa, ada yang sok *ngatur*, maklumlah manusia biasa. Harus ada pimpinan yang bijaksana dan tegas agar fungsi pelayanan terhadap umat tidak terlantar akibat dari kelemahan manusiawi dari anggota *dayaka sabha*. Kalau memang tidak mampu berikanlah tugas itu kepada orang lain, tidak perlu gengsi, demi kepentingan yang lebih besar.

Yang susah adalah mereka yang berbuat semaunya, seenak perutnya, karena merasa menjadi relawan, karena tidak terima gaji. "Saya 'kan bukan orang gajian, buat apa disiplin ?" Orang seperti ini sebaiknya jadi umat biasa saja, jangan jadi pengurus, dia belum siap berkorban untuk orang banyak. Hehehe

## 25. Antara Raw Score dan T Score

*oleh R SuryaWidya pada 12 Juni 2011 pukul 9:04*

Banyak orang menggunakan tes psikologik dari luar negeri tanpa disesuaikan lagi dengan populasi normal di Indonesia, program komputer dari sana langsung dipakai untuk menilai orang Indonesia. Hal ini seharusnya tidak boleh dilakukan, karena dengan *raw score* yang sama, akan memberikan *t score* yang berbeda pada populasi yang lain. Kelihatannya sih keren.

Sebagai contoh pada skala depresi, *raw score* yang menandakan adanya depresi pada masyarakat di Amerika belum tentu menunjukkan hal yang sama dengan masyarakat di Indonesia.

Memang sih untuk melakukan tes validasi sangat sulit, rumit, mahal dan lama, tetapi kudu dilakukan, demi kepentingan yang dites, apalagi kalau tesnya dipergunakan untuk menentukan nasibnya. Wkwkwk

Lebih baik menggunakan mobil dengan persneling manual, daripada yang *matic* tetapi bikin celaka. Tidak selalu yang mutakhir itu lebih baik dan lebih afdol.

## 26. Self Improvement

*oleh R. SuryaWidya pada 12 Juni 2011 pukul 22:15*

Setiap orang harus bertanggung jawab terhadap pengembangan dirinya sendiri. Orang tua, guru, teman atau atasan paling banyak hanya memberikan pengarahan, petunjuk, peringatan, perintah, nasehat, atau umpan balik, dan sisanya kembali kepada diri sendiri, mau berkembang atau tidak?

Seorang yang berpandangan luas akan berkata: saya bisa lebih baik, saya bisa lebih cepat, saya bisa lebih cerdas, saya bisa lebih pandai, saya bisa lebih teliti, saya bisa bekerja lebih keras, saya bisa bangun lebih pagi, dan seterusnya. Seorang yang berpandangan sempit akan berkata sebaliknya: saya sudah berusaha semampu saya, saya ini ya beginilah, saya tidak bisa berubah lagi, sampai kapan pun saya tetap begini, terserah!

Ingatlah akan gergaji, kalau mau memotong kayu, gergaji harus ditempatkan pada satu titik, lalu gerakkan maju dan mundur, terus, terus, dan terus digerakkan. Perhatian harus dipusatkan pada satu titik, begitu perhatian terpecah, gergaji akan pindah lokasi. Satu

kali maju dan satu kali mundur tidak bisa memotong sebatang kayu, perlu usaha, perlu tenaga, perlu keuletan, perlu semangat, perlu konsentrasi untuk berhasil.

Kalau mau berhasil dalam *self improvement* memang tidak mudah, tanpa tekad yang kuat tidak akan ada hasil sama sekali. Ingat: *where there is a will, there is a way.*

## 27. Orang Sukses, Orang Besar, dan Bahagia

*oleh R SuryaWidya pada 12 Juni 2011 pukul 22:38*

Orang sukses adalah orang yang berhasil mencapai cita-cita dalam hidupnya, bisa jadi orang yang sangat kaya, bisa jadi orang yang sangat terkenal, bisa jadi orang yang sangat berkuasa, dan lain sebagainya. Orang yang sukses belum tentu bisa menjadi orang besar, orang yang agung, orang yang sangat dihormati, yang layak jadi panutan bagi orang banyak. Orang yang menjadi sukses dengan cara yang tidak jujur, menyingkirkan pesaingnya dengan kejam, bersekongkol dengan para koruptor, melakukan penggelapan pajak, dan lain-lain perbuatan yang tidak terpuji tidak memenuhi syarat untuk menjadi orang besar.

Andaikata ada orang sukses yang berhasil menjadi orang besar dengan cara yang benar, misalnya dalam riwayat hidupnya ia tidak pernah bikin susah orang lain, murah hati, suka menolong siapa saja, mau berkorban untuk orang banyak, ia boleh menoleh ke masa lalu tanpa penyesalan. Apakah hatinya pasti berbahagia? Belum tentu. Selalu ada hal besar atau kecil yang mengganjal di hatinya.

Sesungguhnya semua orang berhak untuk hidup bahagia, meskipun ia bukan orang sukses atau orang besar. Orang akan lebih bahagia kalau di dalam hatinya hanya ada sedikit keserakahan, hanya ada

sedikit kemelekatan, hanya ada sedikit dendam, dan hanya ada sedikit kebencian.

## 28. Pengembangan Diri Cara Buddhis

*oleh R.SuryaWidya pada 13 Juni 2011 pukul 7:59*

Pertama-tama yang dibangun adalah pengertian yang benar mengenai hidup, mengenai alam-alam kehidupan, mengenai hukum alam, mengenai corak alam, sehingga tindakan selanjutnya yang dilakukan bukan berdasarkan kira-kira, bukan berdasarkan mistik, bukan ikut-ikutan, bukan berdasarkan legenda, bukan berdasarkan perintah atau anjuran orang lain.

Selanjutnya adalah memupuk keyakinan yang kuat terhadap Tiratana, yang biasa disebut *saddha*. Yakin terhadap eksistensi dari Buddha, Dhamma dan Sangha. Untuk menambah keyakinan boleh pergi mengunjungi tempat-tempat suci di tanah kelahiran agama Buddha, yaitu India dan Nepal. Tanpa *saddha* yang kuat maka orang akan mudah pindah keyakinan, karena tergiur oleh wajah tampan atau wajah cantik, tergoda oleh janji surga atau penebusan dosa, terpesona dengan fasilitas pendidikan dan kesehatan yang aduhai dan seterusnya.

Praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari adalah melaksanakan sila, yaitu tidak melakukan perbuatan jahat yang merugikan makhluk lain atau diri sendiri, dan selalu menambah kebajikan, yang menguntungkan makhluk lain atau diri sendiri. Praktik moral ini adalah sebuah latihan, bukan perintah atau paksaan, pastinya adalah sebuah pilihan dalam hidup ini. Untuk orang awam ada 5 sila atau 8 sila, untuk para samanera ada 10 sila, dan untuk para bhikkhu ada 227 sila. Dimulai dengan sebuah tekad yang kuat dalam sebuah upacara

khusus dan dilanjutkan dengan melaksanakan sila dalam kehidupan nyata, yang biasa diwarnai dengan pelanggaran, dari pelanggaran kecil sampai pelanggaran besar.

Praktik nyata selanjutnya adalah latihan meditasi, disebut *bhavana*. Latihan untuk memusatkan pikiran pada satu objek, latihan untuk mengembangkan kasih sayang, belas kasihan, dan lain-lain corak batin yang baik, latihan untuk memandang segala sesuatu sebagaimana adanya. Tanpa *bhavana* ini maka praktik sila tidak akan bertahan lama.

Hasil pengembangan diri ini memang tidak instan, apabila dilakukan terus-menerus secara konsisten maka orang perlahan-lahan akan mengalami kemajuan secara pasti. Yang bersangkutan akan lebih sabar, lebih tenang, lebih enak tidur, lebih arif, lebih pandai mengendalikan diri, dan lebih bijak mencari penyelesaian masalah.

Yang diharapkan selanjutnya adalah pencerahan, pencerahan kecil sampai pencerahan besar, yang dapat mengubah batin seseorang secara total. Mencapai pengertian yang lebih tinggi, dan lebih tinggi mengenai segala sesuatu, sehingga suatu saat bisa mematahkan 10 belenggu kegelapan batin untuk mencapai kebebasan abadi.

## 29. Menjadi Umat Buddha

*oleh R SuryaWidya pada 13 Juni 2011 pukul 10:50*

Menjadi umat Buddha ada banyak macam cara, ada yang karena kelahiran dalam keluarga Buddhis, ada yang karena perkawinan dengan orang beragama Buddha, ada yang sengaja memilih agama Buddha karena lebih cocok dengan dirinya, ada yang memilih agama Buddha setelah pergi ke tempat suci Buddhis di India dan Nepal.

Memang tidak mudah menjadi umat Buddha, khususnya Theravada. Duduknya di lantai, kaki sering kesemutan. Bahasanya Pali, ejaannya susah. Yang berkhotbah memilih judulnya sendiri, tidak urut,



terkadang banyak pengulangan, seringkali susah dimengerti. Mau bertanya dibatasi. Bukunya cuma sedikit yang dijual di toko buku. Pengurus viharanya kadang ada yang judes-judes alias galak-galak, hehehe. Bhikkhu-nya susah dicari, terkadang ada yang susah dilayani. Ibarat barang dagangan, isinya bagus, tetapi bungkusnya jelek.

Umat Buddha seharusnya mulai dengan mengerti, bukan dengan percaya membabi buta. Buddha Gotama adalah makhluk manusia luar biasa yang sudah meninggal dunia 2455 tahun yang lalu, namun warisan Beliau sampai sekarang masih dipelajari, didiskusikan, dipraktikkan dalam hidup sehari-hari, karena memberikan manfaat yang besar dalam rangka memperbaiki kualitas hidup.

Setelah memiliki keyakinan yang kuat bisa jadi upasaka/upasika, anagarika/anagarini, atau jadi bhikkhu. Silakan pilih sendiri.

Agama Buddha sudah masuk ke Indonesia sejak abad kedua, dan setelah "tertidur" selama 500 tahun, memang sudah waktunya untuk bangkit lagi. Jangan khawatir, agama Buddha bukanlah agama yang ekspansif, kalau toh ada Buddhianisasi, itu pasti terjadi secara lembut dan halus, dengan kesadaran sendiri, tidak secara bujuk-membujuk atau rayu-merayu. Agama Buddha sangat menjunjung tinggi toleransi.

## 30. Over Confidence

*oleh R Surya Widya pada 13 Juni 2011 pukul 22:26*

Ada seorang karyawan yang sukses, dari bawahan berhasil jadi bos, dari pegawai staf menjadi pemilik perusahaan. Ini adalah kisah sukses perjalanan seorang anak manusia, menjadi kaya atau sejahtera.

Karena dibandingkan dengan teman-teman seangkatan ia jauh lebih kaya, maka timbullah kebanggaan di dalam hati, selanjutnya

timbullah perasaan hebat dan besar, buntutnya pasti tumbuh perasaan angkuh dan sombong. Lingkungan pergaulan perlu ditingkatkan (masuk kalangan jetset), rumah makan perlu yang lebih mahal, mobil perlu ganti yang lebih mentereng, rumah ganti yang lebih mewah dan seterusnya. Semuanya oke karena memang uangnya banyak.

Cara bicaranya juga berubah, menjadi lebih berat, lebih berwibawa, lebih tegas, dan lebih ketus. Jangan tanya pakaian dan sepatunya, pasti bermerek.

Ibarat bunga, yang sedang mekar dan harum, indah berseri dan boleh dibanggakan, suatu saat pasti akan layu dan rontok. Semua yang ada awalnya pasti ada akhirnya.

Tinggi hati boleh saja, karena memang ada alasan yang kuat untuk itu, tetapi rendah hati lebih baik. Supaya tidak ada yang sakit hati.

## 31. Bobrok

*oleh R Surya Widya pada 14 Juni 2011 pukul 7:59*

Kalau semua orang dalam sebuah organisasi hanya memikirkan diri sendiri, melakukan perbuatan tercela yang merugikan organisasi, bersekongkol untuk mencari keuntungan masing-masing, saling menutupi kesalahan yang dilakukan oleh "teman" dalam kejahatan, mulai dari ketua sampai anggota brengsek semua, maka hanya kemerosotan dan kehancuran yang bisa diharapkan. Orang yang ingin memperbaiki situasi disingkirkan dengan cepat dan lugas, segera dilibas, mana ada harapan ke depan?

Buah-buahan yang sudah busuk hanya pantas dibuang ke tong sampah, tetapi yakinlah bahwa tidak ada tong sampah sebesar apa pun yang bisa menampung "orang busuk" yang ada di ..... ini.

Kalau sebuah organisasi sudah bobrok, maka tidak ada lagi orang yang percaya. Kalau toh masih harus berhubungan, itu karena

terpaksa, tidak ada jalan lain, karena ada peraturannya.

Sesungguhnya tidak ada hak untuk berbuat jahat, yang ada adalah kewajiban untuk berbuat baik. Memang tidak ada yang bisa mencegah seseorang untuk berbuat jahat, kecuali hati nuraninya sendiri; akan tetapi kalau hati nurani sudah terbenam dalam-dalam, tertutup oleh nafsu keserakahan, kebencian dan kebodohan yang sangat tebal, mau bilang apa?

Para penegak hukum bisa dikelabui, semuanya bisa disuap (sudah terbukti), kamar penjara bisa disulap jadi kamar hotel bintang 5, membuat orang tidak takut berbuat jahat. Rasa malu sudah lenyap, malah bangga bisa jadi kaya dalam waktu singkat. Kalau toh tertangkap, itu 'kan hanya sial saja. Hehehe

Tetapi jangan lupa, masih ada hukum karma yang masih terus-menerus bekerja. Kalau tukang copet saja bisa miskin tandas untuk beberapa keturunan, apalagi para koruptor besar???

## 32. Pesan

*oleh R.SuryaWidya pada 14 Juni 2011 pukul 8:16*

Seorang ayah yang sudah sekarat mau meninggal dunia, dengan susah payah mengatakan kepada anaknya, agar jangan menuruti jejaknya. Ia memang hidup dengan baik, tanpa masalah, akan tetapi hanya hanya peduli kepada diri sendiri, isteri dan anak anaknya, kurang peduli dengan lingkungan, kurang peduli dengan masalah sosial di sekitarnya. Ketika ia meninggal dunia hanya sedikit yang pergi melayat, kita bilang ia kurang gaul.

Orang baik tidak diukur dari berapa banyak hartanya, tetapi berapa banyak dari hartanya yang telah ia berikan kepada orang lain yang membutuhkan. Orang tidak diukur dari berapa tinggi kedudukannya, tetapi berapa banyak langkah positif dan berani yang ia

pernah lakukan dan bermanfaat untuk orang lain.

Pesan di atas rupanya bisa mengubah cara berpikir anaknya, sehingga ia memilih untuk hidup demi kepentingan orang banyak, daripada hanya hidup nyaman untuk diri sendiri. Tentu perlu pengorbanan dalam segala bidang.

Rupanya pesan yang diucapkan sebelum mati cukup manjur. Akan tetapi bukankah lebih baik kalau si anak sudah melakukan banyak perbuatan bajik sebelum ada pesan seperti di atas?

Harimau mati meninggalkan belang, gajah mati meninggalkan gading, manusia mati meninggalkan nama.

## 33. Hidup Penuh Arti

*oleh R SuryaWidya pada 14 Juni 2011 pukul 10:35*

Ada orang yang hidup untuk dirinya sendiri, sangat mencintai dirinya sendiri. Hidupnya hanya berarti bagi dirinya sendiri, untuk orang lain ia tiada arti, karena memang tidak pernah bermanfaat bagi orang lain. Meskipun ia punya keluarga, tetap ia tiada arti, karena tidak pernah peduli kepada anggota keluarganya yang lain. Semua dilakukannya sambil lewat, asal lewat, masa bodoh, cuek habis.

Ada orang yang hidup untuk keluarganya, sangat mencintai keluarganya, baginya keluarga adalah segalanya. Hidupnya sangat berarti bagi keluarganya, ia rela mengorbankan segala milik pribadinya demi kepentingan anggota keluarga yang lain. Akan tetapi segala urusan di luar keluarga ia tidak mau tahu, tidak mau peduli. Hanya anggota keluarga yang menganggap hidupnya berarti, orang lain tidak kenal dia.

Ada orang yang hidup untuk agamanya, sangat fanatik kepada agamanya, semua dikorbankan demi agamanya. Hidupnya sangat berarti bagi umat agamanya sendiri, umat agama lain dia tidak mau tahu. Ia hanya berarti bagi umatnya sendiri.

Ada orang hidup untuk bangsa dan negaranya, sangat nasionalis, sangat peduli pada persoalan bangsa dan negara. Cocok untuk negarawan, hidupnya sangat berarti bagi bangsa dan negaranya. Negara lain ia tidak peduli.

Ada orang yang hidup untuk kemanusiaan, semua orang ia pedulikan, tidak peduli beragama apa, dari suku apa, dari pulau mana, dari keturunan mana, tanpa diskriminasi, ia adalah orang yang hidup untuk peri kemanusiaan. Binatang ia tidak peduli.

Ada juga orang yang hidup untuk kehidupan, tidak peduli manusia atau hewan, semua ia pedulikan. Semua yang memerlukan bantuan ia tolong. Luar biasa. Hidupnya sangat berarti bagi manusia dan hewan.

Apakah hidup kita sudah berarti?

## 34. Mencegah Anak Berbuat Jahat

*oleh R. SuryaWidya pada 14 Juni 2011 pukul 21:03*

Untuk anak-anak perbuatan jahat memang belum banyak variasinya, membunuh hewan adalah salah satu, mengambil barang orang lain alias mencuri, berbohong, memukul atau menyiksa anak lain, berbuat tidak sopan kepada lawan jenis, menyalahgunakan narkoba, dan lain sebagainya.

Mencegah adalah tindakan menghalangi atau membatalkan anak untuk berbuat jahat. Harus dilakukan terus-menerus, tidak boleh lalai.

Tindakan pertama adalah tidak memberi contoh kepada anak bagaimana cara-cara berbuat jahat, selanjutnya tidak boleh menyuruh anak untuk berbuat jahat. Anak harus tahu, perbuatan mana yang

termasuk kejahatan, dan tidak boleh dilakukan. Kesalahan pertama mungkin boleh dimaafkan, cukup diperingatkan, selanjutnya harus ada hukuman yang memberikan efek jera.

Adalah kewajiban orang tua untuk mencegah anaknya untuk berbuat jahat, dan tidak boleh dilalaikan. Seringkali karena kasih sayang yang berlebihan, anak dimanja-manja, dilindungi secara berlebihan, membuat orang tua atau kakek nenek lupa mencegah anak berbuat jahat.

Mulailah ketika anak masih kecil, jangan tunggu sampai sesudah besar, nanti menyesal. Orang yang kelak paling tersiksa dan disiksa adalah yang lalai mencegah si anak berbuat jahat. Kasihannn.

## 35. Arloji

*oleh R.SuryaWidya pada 15 Juni 2011 pukul 7:54*

Hampir semua orang yang beradab memiliki arloji atau jam tangan. Di rumah atau di kantor tentu masih ada jam dinding, jam meja, atau jam duduk (*grandfather's clock*); jaman sekarang sudah banyak jam digital. Di mobil dan di persimpangan jalan, di dinding luar gedung, di dalam gedung (seperti stasiun kereta atau bandara) juga ada penunjuk waktu.

Arloji hanya menunjukkan saat ini, bukan masa lalu dan bukan masa depan. Jarum jam, jarum menit, atau jarum detik ya sama, hanya menunjukkan saat ini.

Kita juga sama, hanya hidup pada saat ini. Masa lalu sudah lewat, masa depan belum tiba.

Masa lalu tidak bisa kembali, tidak bisa dikoreksi. Masa lalu pernah jadi masa kini, tetapi seterusnya akan tetap menjadi masa lalu.

Masa depan belum datang, belum pasti, tetapi boleh kita persiapkan supaya menjadi masa yang baik dan berguna.

Semua waktu adalah baik: semua detik adalah baik, semua menit adalah baik, semua jam adalah baik, semua hari adalah baik, semua minggu adalah baik, semua bulan adalah baik, semua tahun adalah baik, semua abad adalah baik, semua *kappa* adalah baik,... sepanjang kita hanya melakukan hal-hal yang baik.

*Have a nice day!*

## 36. Cari Menantu

*oleh R SuryaWidya pada 15 Juni 2011 pukul 8:10*

Banyak orangtua mencari menantu berdasarkan bibit, bebet, dan bobot, itu sudah umum. Cara ini masih bisa meleset, karena banyak calon menantu yang pakai kedok orang baik-baik, sehingga belangnya tidak terlihat, dan buntutnya bisa diramalkan.

Keturunan bangsawan belum tentu berjiwa besar, keturunan orang kaya belum tentu mulia hatinya, keturunan orang pintar (sarjana) belum tentu pandai cari uang, keturunan pedagang belum tentu lurus hatinya, memang susah, seperti beli kucing dalam karung. Akan tetapi kalau karungnya boleh di-*scan* dulu, lewat sinar X, lewat MRI, mungkin lumayan, ada gambaran kucingnya sedikit. Hehehe

Seorang ayah atau ibu yang sangat sayang pada putrinya, bisa menangis membayangkan bagaimana kalau nanti si putri hidup menderita disiksa oleh suaminya. Mencegah putrinya kawin juga salah, maklumlah cinta buta.

Zaman sekarang sudah tidak ada mak comblang, fungsinya sudah digantikan oleh biro jodoh, internet, iklan jodoh, dan lain-lain. Salah satu cara yang baik untuk penyaringan adalah pemeriksaan laboratorium mendeteksi HIV/AIDS dan pemeriksaan MMPI untuk mendeteksi kelainan kepribadian antisosial.

Mana ada orang tua yang rela mengawinkan anaknya dengan seseorang yang psikopat?

## 37. Gurita

*oleh R SuryaWidya pada 15 Juni 2011 pukul 11:51*

Kalau punya suami yang cukup ganteng, kedudukannya bagus, penghasilannya lumayan, memang harus dipertahankan, supaya tidak tergoda oleh perempuan lain.

Memang ada suami yang suka dililit kakinya oleh sang isteri, ke mana pergi ia harus lapor, sampai di mana harus lapor, melakukan apa saja harus lapor, si isteri bisa saja kirim *spy* untuk *ngintip* kelakuan si suami.

Ada suami yang tidak suka dililit kakinya, lebih suka bebas ke mana pergi. Yang penting setia, tidak berselingkuh dengan perempuan lain. Suami yang genit, hidung belang, mata keranjang, dan badung, memang perlu diawasi lebih ketat, tinggal siapa yang lebih lihai. Hehehe. Yang paling penting jangan bawa pulang HIV ke rumah, bisa gawat.

Mungkin lebih baik kalau setiap isteri membelit suaminya dengan kasih sayang, dengan perhatian, dengan ucapan yang lemah lembut, dengan senyuman, dengan kesetiaan yang teruji, dengan mengurus keluarga secara luar biasa, dengan menjaga semua penghasilan suami secara hati-hati, dengan menghormati keluarga suami secara tulus, sehingga kualitas si isteri menjadi prima, sehingga tanpa belitan apa pun, si suami selalu ingat untuk pulang, melepaskan lelah sambil meluangkan waktu bersama keluarga tercinta.

Daripada mengirimkan *spy* untuk mengintip atau memata-matai suami, lebih baik membuat rumah tangga menjadi sangat teduh, lebih teduh dari Samudra Pasifik. *Home sweet home*.



## 38. Pensiun

*oleh R SuryaWidya pada 15 Juni 2011 pukul 12:44*

Pada tahun 2007, bulan Nopember, saya pensiun sebagai pegawai negeri sipil, terus dapat uang pensiun bulanan, lumayan. Tetapi waktu itu saya masih menjadi dosen pembimbing kepaniteraan klinik psikiatri mahasiswa kedokteran UKI, Yarsi, dan Ukrida, dan sekarang saya sudah pensiun sebagai dosen pembimbing kepaniteraan di RSJSH di Grogol.

Pensiun sebagai PNS dan sebagai dosen kepaniteraan klinik bukan berarti saya pensiun dari praktik sore. Saya juga masih memberikan kuliah psikologi di STAB Nalanda, memberikan kuliah agama Buddha di FK/FKG Usakti. Suatu saat saya pasti dipensiun sebagai dosen karena faktor usia, tetapi saya masih belum pensiun sebagai *pandita* Magabudhi (jadi pandita boleh sampai mati).

Selain itu masih banyak fungsi lain dalam hidup ini yang harus dijalani dengan baik, seperti jadi kepala keluarga, jadi ketua yayasan, jadi pembina yayasan, jadi konsultan kejiwaan atau perkawinan, jadi suami, jadi anak, jadi saudara, jadi ayah, jadi kakek, jadi teman, dan lain sebagainya.

Terlibat dalam banyak kegiatan membuat waktu berlalu tanpa terasa, sampai suatu saat nanti tidak ada sisa waktu lagi. Dan waktu itu pasti akan datang menjelang.

Nanti kalau saya sudah pensiun jadi manusia yang sekarang, saya masih belum pensiun sebagai makhluk hidup yang terus berjuang untuk membebaskan diri dari *dukkha*. Masih panjaaang untuk pensiun sebagai makhluk hidup. Hehehe.

## 39. Honesty Begins at Home

*oleh R SuryaWidya pada 16 Juni 2011 pukul 7:58*

Kejujuran adalah karakter dasar manusia yang sangat terpuji. Kalau mau hidup tenang, tentram dan berbahagia, jadilah orang yang jujur dan sangat jujur. Karena berusaha mempertahankan kejujuran kadang-kadang seseorang dituduh kurang lihai, lugu, dan gampang dibohongi.

Memang kadang kadang untuk suatu kepentingan sesaat, seseorang terpaksa berbohong, tetapi janganlah dijadikan kebiasaan. Jadi orang jujur tetap lebih baik.

Ayah dan ibu adalah guru pertama bagi setiap orang, mulailah dengan bersikap jujur dalam keluarga, sehingga sejak kecil anak sudah terbiasa dengan kejujuran, berbohong itu rasanya aneh dan tidak enak.

Memang sikap yang baik ini bisa tergerus oleh lingkungan dan waktu, karena itu memilih lingkungan pergaulan sangat penting, terutama ketika masih kecil. Cari sekolah yang baik, yang para gurunya juga mengajarkan kejujuran, bukan menyuruh murid-muridnya *nyontek* ketika ujian nasional, carilah teman pergaulan yang baik, sehingga bisa merasakan indahnya persahabatan sejak masih kecil.

Seringkali ibu dan ayah menjadi contoh pertama untuk berbuat tidak jujur, kecuali menjadi contoh pertama dari perbuatan perbuatan buruk lainnya. Hehehe

## 40. Nyontek

*oleh R SuryaWidya pada 16 Juni 2011 pukul 9:22*

Ketika duduk di SMP kelas 2, saya adalah anak yang paling pintar di kelas. Kalau ulangan apa saja, teman-teman selalu cari

kesempatan untuk menyontek hasil ulangan saya, dilirik-lirik, ditimpuk dengan gumpalan kertas, dijepret dengan karet gelang, sungguh tidak nyaman. Lalu saya minta izin kepada guru kelas, supaya saya diizinkan untuk keluar ruangan setelah saya selesai mengerjakan soal, diizinkan. Kepada teman-teman saya bilang, kalau mau belajar, saya mau mengajarkan, tetapi sebelum ulangan atau sesudah ulangan.

Jumlah murid dalam kelas ada 35 orang, karena ada lima anak yang kira-kira paling pandai di kelas, maka kelas saya bagi jadi lima kelompok belajar. Setiap kelompok dipimpin oleh salah satu anak yang saya anggap paling menonjol prestasinya. Setiap kelompok belajar sendiri-sendiri, cari waktu sendiri sendiri. Saya bisa melakukan ini karena saya adalah ketua kelas.

Di kelas 3 SMP kelompok ini tidak dibubarkan, terus belajar bersama sampai tamat SMP.

Di SMA kelas I, saya terpaksa menyontek karena guru saya memberikan soal ujian dari mata pelajaran yang belum dia ajarkan. Siapa yang salah?

## 41. Pemimpin dan Hati Nurani

*oleh R SuryaWidya pada 16 Juni 2011 pukul 19:54*

Seorang pemimpin sejak awal biasanya memiliki visi ke depan, lalu mampu merealisasikan visinya menjadi kenyataan, dengan segala kemampuan dan semangatnya yang luar biasa, ia bisa mengajak orang lain untuk bersama-sama maju mencapai tujuannya. Namun ada satu hal yang tidak boleh dilupakan, yaitu hati nurani.

Tanpa hati nurani si pemimpin dengan mudah melibas teman-teman seperjuangannya, tanpa hati nurani ia akan merampas dengan

kepala dingin hak orang banyak untuk kekayaan pribadinya, tanpa hati nurani ia akan menjatuhkan semua saingannya dengan segala cara agar bisa berkuasa terus-menerus.

Hati nurani adalah kendali diri, segala hal yang baik-baik ada di situ. Ibarat mobil, hati nurani ada di rem, tanpa rem mobil akan menabrak apa saja, terperosok ke jurang atau terjun bebas ke sungai yang dalam.

Menurut Freud, hati nurani adalah super-ego, yang merupakan perkembangan dari ego, sedangkan ego sendiri adalah berkembang dari id. Harus ada keseimbangan antara id, ego dan super-ego.

Pemimpin yang memiliki hati nurani akan dicintai oleh rakyatnya, akan dikenang sepanjang masa, akan dicatat dalam sejarah dunia dengan tinta emas.

## 42. Kendaraan Dinas

*oleh R SuryaWidya pada 17 Juni 2011 pukul 8:05*

Sekitar 50 tahun yang lalu, saya kenal seorang perwira tinggi dari salah satu angkatan, ayah dari anak buah Pramuka, yang sangat jujur. Kendaraan dinas angkatan tidak boleh digunakan untuk kepentingan pribadi atau keluarga. Bola lampu yang putus harus dibeli dengan uang sendiri. Luar biasa.

Untuk instansi sipil disebut kendaraan plat merah. Peraturannya waktu itu semua kendaraan dinas hanya boleh digunakan untuk keperluan dinas, tidak boleh untuk kepentingan pribadi atau keluarga, apalagi untuk cari uang alias bisnis.

Itu dulu, sekarang lain. Sekarang hampir semua fasilitas dinas "boleh digunakan," mungkin asal ada setoran ke atasan.

Rasa malu dan rasa takut sudah hilang, ah itu 'kan sudah biasa, semua orang juga begitu, sejak dulu juga sudah begitu...

Seringkali orang susah membedakan antara keras dan tegas, kita perlu ketegasan bukan kekerasan. Sikap tegas diperlukan untuk menentukan sikap, menolak sesuatu yang buruk atau menerima sesuatu yang baik.

Kendaraan dinas adalah milik dinas, milik instansi, milik pemerintah, milik negara dan bangsa, milik rakyat, tidak boleh disalahgunakan untuk kepentingan sendiri. Siapa yang mengambil sesuatu yang bukan haknya sama dengan pencuri, siapa yang mau menghormati seorang pencuri?

## 43. Gatal dan Garuk

*oleh R SuryaWidya pada 17 Juni 2011 pukul 10:36*

Perasaan gatal di kulit memang sangat mengganggu, paling enak ya digaruk. Ada yang menggaruk dengan kuku yang tajam, ada yang menggaruk dengan garukan yang terbuat dari tanduk, kayu, atau plastik. Yang paling penting tidak boleh sampai lecet.

Seringkali karena keasyikan menggaruk, kulit menjadi lecet dan kemerahan, akhirnya terjadi infeksi sekunder dan komplikasi lanjutan. Jangan pandang enteng infeksi di kulit, karena kalau dibiarkan, segala kuman akan masuk ke dalam bawah kulit, ke dalam jaringan, sehingga bisa terjadi infeksi yang lebih berat, bisa terjadi radang jaringan, dan bisa pindah menjalar lagi ke organ yang lain, paling gawat kalau sampai ke otak. Hati-hati.

Gatal bisa terjadi akibat gigitan serangga, bisa akibat alergi di kulit, bisa akibat efek samping obat, bisa akibat infeksi jamur, bisa juga gatal di hati karena disindir orang lain.

Gatal di kulit bisa diatasi dengan bedak *salicyl plus menthol*, minyak angin, minyak kayu putih, minyak telon, antihistamin, atau kortikosteroid. Memang tidak langsung bisa sembuh, hanya

mengurangi rasa tidak enak saja.

Gatal di hati bisa lebih gawat, kalau rasa jengkel meluap menjadi dendam dan benci, akan menjadi beban yang tidak enak untuk dipikul. Kasih maaf paling baik. Kalau gatal di kulit diusap-usap dengan lembut lebih baik.

Kalau sedang meditasi, rasa gatal sangat bagus untuk dijadikan objek, sebagai latihan menahan diri untuk tidak menggaruk. Hehehe susah sekali.

## 44. Sakit Hati

*oleh R SuryaWidya pada 17 Juni 2011 pukul 10:54*

Sakit hati adalah sakit pada organ hati, alias hepar. Sering menyerang orang-orang yang suka kerja lembur atau bekerja terlalu keras sampai lupa istirahat. Biasa menyerang kaum pekerja, bawahan, atau golongan kuli (untuk golongan bos atau atasan, penyakitnya lebih sering darah tinggi, stroke, dan serangan jantung).

Faktor penyebab yang dominan adalah infeksi virus, ada hepatitis A, ada hepatitis B, ada hepatitis C, dan seterusnya, tergantung cari varian virus yang penyebab infeksi. Yang menjadi masalah virus hepatitis adalah virus yang sangat kecil ukurannya, sehingga tidak bisa dilawan dengan antibiotika, hanya bisa dilawan dengan antibodi atau imunoglobulin yang spesifik. Orang yang kurang istirahat atau kurang tidur adalah orang yang kurang bagus dalam memproduksi sistem kekebalan tubuh, karena fungsi syaraf parasimpatis-nya tidak berfungsi dengan baik. Hati-hati.

Yang lebih gawat adalah "sakit hati" karena ditipu atau tertipu. Kalau tidak waspada maka kondisi ini akan membuat perasaan yang tidak nyaman, yaitu marah, dendam, dan benci, sampai ke sumsum tulang. Lanjutannya adalah balas dendam. Padahal menurut hukum

karma, tidak ada peristiwa yang kebetulan, kalau sampai mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan pasti ada sebabnya.

Kalau dulu menanam bibit pohon nangka, tidak mungkin sekarang memetik buah cempedak. Hehehe

## 45. Bunuh Diri

*oleh R.SuryaWidya pada 17 Juni 2011 pukul 12:15*

Bunuh diri adalah keliru, sebelum bunuh diri, bunuh orang lain terlebih dahulu lebih keliru lagi. Orang yang bunuh diri sudah pasti akan masuk alam *apaya*, bukan surga.

Zaman dulu banyak orang dipaksa untuk bunuh diri, ada 3 cara, yaitu gantung diri, minum racun, atau masuk ke dalam sumur. Semuanya tidak enak.

Zaman sekarang lebih banyak caranya, mulai dari minum racun serangga, menelan obat tidur, terjun dari apartemen lantai 26, memotong nadi dengan *cutter*, menembak kepala sendiri dengan pistol, sampai bom bunuh orang. Semuanya salah, apa pun alasannya.

Meskipun hidup ini selalu tidak menyenangkan, tidak memuaskan, menyedihkan, penuh dengan kekecewaan, penuh dengan penderitaan, penuh dengan penyakit yang berat dan aneh, hidup tetap lebih baik. Dengan hidup, bisa mengubah hidup yang sengsara menjadi lebih bahagia, dengan hidup, bisa melakukan perbuatan jasa bagi makhluk lain, dengan hidup, bisa bersahabat dengan siapa saja, dengan hidup bisa membahagiakan orang tua dan kaum kerabat lainnya. Itu kalau mau dan berniat.

Orang yang mau bunuh diri adalah orang yang terlalu memperhatikan dirinya sendiri, terlalu mencemaskan dirinya sendiri, namun tidak sayang kepada dirinya sendiri.

## 46. Adrenalin

*oleh R SuryaWidya pada 18 Juni 2011 pukul 7:54*

Kalau adrenalin dituangkan ke dalam pembuluh darah karena pengalaman yang menegangkan, maka jantung akan berpacu lebih cepat, tekanan darah akan naik, kadar gula darah naik, kolesterol juga naik, seluruh otot menjadi tegang, pupil mata melebar, dst... Hal seperti ini muncul kalau naik *roller coaster* atau jenis permainan lainnya yang sejenis.

Kompleks permainan yang menegangkan ini satu persatu muncul di Indonesia, di Jakarta, di Makassar, terakhir di Bandung, dan nanti akan menyusul di kota-kota besar lainnya. Tentu memerlukan modal besar dan area yang sangat luas.

Keadaan yang tegang juga bisa ditimbulkan di atas meja judi atau permainan judi lainnya yang sejenis. Sangat disukai oleh mereka yang berkarakter *risk-taker*. Hal yang sama juga terjadi kalau ada *debt collector* datang menagih hutang. Hehehe

Bukankah lebih baik kalau para pemodal besar itu membangun sebuah kompleks pendidikan, wisata moral/religius, setelah orang masuk lalu mengalami hal-hal yang bagus, indah dan menyejukkan, membangkitkan inspirasi, memberikan kesadaran yang luhur, sehingga mereka yang serakah menjadi tidak serakah, para koruptor menyesali perbuatannya, yang saling membenci jadi suka perdamaian, yang suka *nyontek* berhenti *nyontek*, yang suka bohong jadi jujur, yang suka *ngebom* ganti haluan jadi relawan kemanusiaan, hahaha, bukan main indahnyanya. Siapa yang mau?



# 47. Manfaat Jadi Relawan Kemanusiaan

*oleh R SuryaWidya pada 18 Juni 2011 pukul 20:48*

Menjadi relawan artinya sama dengan sukarelawan, tidak dipaksa, mau sendiri, dan bukan untuk mencari keuntungan materi atau mengejar ketenaran.

Manfaat pertama adalah memupuk karma baik, dimulai dengan niat yang luhur untuk menolong mereka yang membutuhkan, lalu melakukan persiapan seperlunya, melaksanakan segala kegiatan yang bermanfaat tanpa pamrih. Setelah seseorang melakukan perbuatan baik, maka peristiwa itu akan terekam di dalam alam bawah sadar, dan perlahan-lahan akan memupuk rasa percaya pada kemampuan diri sendiri.

Manfaat yang kedua adalah memiliki banyak teman, yaitu teman-teman seperjuangan dalam melakukan perbuatan baik, dan orang yang menerima pertolongan atau bantuan sudah pasti akan menganggap si relawan sebagai dewa penolong. Memiliki banyak teman baik adalah sangat menyenangkan, sama-sama merasa senang atau susah.

Manfaat yang ketiga adalah bertambahnya pengalaman hidup, hidup ini akan terasa lebih berarti bagi si relawan kemanusiaan. Akan banyak cerita yang indah di hari tua kelak, yang bisa disampaikan kepada anak, cucu dan sanak keluarga lainnya.

Setelah meninggal dunia, diharapkan akan terlahir di alam-alam bahagia, karena dalam hidup ini banyak melakukan jasa kebajikan.

## 48. Kehadiran Sammasambuddha

*oleh R.SuryaWidya pada 19 Juni 2011 pukul 11:44*

Kehadiran Sammasambuddha di dunia ini merupakan berkah yang luar biasa, karena ajaran Beliau, banyak manusia dan dewa yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian, dari tingkat *sotapana* sampai tingkat *arahat*. Menurut Sakka, setelah Sang Buddha Gotama membabarkan Dhamma, penghuni alam *asura* berkurang dan penghuni alam dewa bertambah. Luar biasa.

Pangeran Sidhatta terlahir 2635 tahun yang lalu, Petapa Sidhatta telah mencapai *sammasambodhi* 2600 tahun yang lalu, dan Sang Buddha mangkat mencapai *Parinibbana* 2555 tahun yang lalu, namun warisan Beliau kepada dunia ini dan penghuninya masih eksis sampai sekarang.

Beliau telah menemukan Dhamma yang Mahasempurna, semua rahasia alam semesta : 31 alam kehidupan, hukum alam yang mengatur semesta ini, 3 corak alam dan corak dari kehidupan ini, selain pengetahuan lainnya yang tidak terbatas.

Beliau adalah Guru yang luar biasa, Pembimbing umat manusia dan dewa yang tiada taranya. Kehadiran Beliau telah meningkatkan kualitas hidup manusia dan dewa yang mau menerima bimbingan-Nya yang maha sempurna. Beliau hanya mengajarkan kebenaran dan tidak lain dari kebenaran, kebenaran yang mutlak, yang berlaku sepanjang masa, untuk selama-lamanya.

Sayang sekali, menurut Beliau, budaya Buddhis yang sekarang ada ini akan berakhir 2400 tahun lagi, dan setelah itu akan memasuki masa kegelapan yang lamaaaa sekali. Sampai munculnya *Sammasabuddha* yang akan datang.

## 49. Jalan di Tempat

*oleh R SuryaWidya pada 20 Juni 2011 pukul 7:58*

Belasan tahun yang lalu, ketika sedang *coffee break*, saya bertemu dengan seorang psikolog, waktu itu saya mengatakan bahwa teknologi maju sangat pesat, namun moral hanya jalan di tempat. Ia menyangkal pernyataan saya tersebut dan mengatakan bahwa saya adalah seorang yang pesimis.

Sekarang rupanya telah terbukti bahwa pernyataan saya adalah keliru, tetapi ia lebih keliru lagi. Di Indonesia telah terjadi kemajuan di bidang teknologi di segala bidang, yang luar biasa di bidang komunikasi, tetapi moral bangsa ini merosot dengan sangat cepat, alias terjun bebas. Kalau dahulu cuma gosip-gosipan, sekarang sudah terang benderang. Sungguh mengerikan dan memalukan.

Sejak orde baru, pelajaran sejarah dihapus, diganti dengan kewarganegaraan (P4), peristiwa sebelum orde baru sepertinya mau dilupakan begitu saja, anak-anak diajarkan untuk cinta orde baru, tidak cinta negeri. Sekarang bahkan lebih gawat, karena sudah ada istilah keuangan yang mahaesa. Cinta kepada uang lebih penting daripada cinta kepada orang tua. Hehehe

Dahulu di Jakarta cuma ada perkelahian antar pemuda berandalan atau antar anak-anak sekolah, sekarang sering ada tawuran antar-RT, antar-RW, antarkampung, antarkelurahan. Dahulu hanya anak-anak nakal, sekarang tua muda ikut lempar batu. Kalau tidak ada usaha yang serius, nanti bakalan ada yang saling bunuh karena berebut lahan parkir...

# 50. Mertua dan Menantu (Perempuan)

*oleh R. SuryaWidya pada 20 Juni 2011 pukul 15:54*

Tidak ada sekolah untuk menjadi menantu, juga tidak ada sekolah untuk menjadi mertua. Jadi kalau keduanya tidak akurat harap maklum, mudah-mudahan dalam waktu singkat bisa rukun untuk seterusnya.

Sekarang banyak mertua yang stres akibat ulah para menantu yang galak-galak. Ada yang dibentak dengan kasar, ada yang diusir, ada yang disindir, dan lain sebagainya. Ada menantu yang berani pulang pagi bersama dengan mantan pacarnya, ada yang karaoke-an sampai tengah malam, ada yang memukul suaminya dengan HP, ada yang menyuruh suaminya bunuh diri, ada yang menyuruh suaminya berlutut minta ampun. Minta ampun deh. Apa betul cinta itu buta?

Saya selalu memberi wejangan kepada para menantu perempuan agar selalu menghormati sanak keluarga dari kedua belah pihak, terutama kepada ibu mertuanya. Mertua harus dipandang seperti orang tua sendiri, diperlakukan dengan santun dan lembut. Sebaliknya si mertua harus melihat menantunya sebagai anak sendiri, disayang dan diperhatikan segala keperluannya. Kalau bisa terus saling menyayangi dan saling mempedulikan, pasti lebih baik, bukan saling memaki atau saling menyindir.

Kasus cerai muda saat ini semakin sering terjadi, sebabnya mungkin karena para pemuda dan pemudi jaman sekarang lebih mudah kecewa karena tuntutananya tidak terpenuhi, tidak tahan banting, lebih emosional, dan cepat putus asa.

# 51. Pramuka di Setiap Kelurahan/Desa

*oleh R SuryaWidya pada 23 Juni 2011 pukul 6:51*

Sejak awal tahun 1960-an, saya pernah jadi pramuka, dari penggalang sampai pembina, terus jadi ketua gugus depan. Tempat saya berlatih mula-mula namanya Gugus Depan Senen 1-2 (ganjil untuk laki laki, genap untuk perempuan), kemudian ganti nama menjadi Gugus Depan Jakarta Pusat 339-340.

Gugus depan tempat saya berlatih bukan pramuka sekolah, memang seru, karena pelatihnya bukan guru, anggota pramukanya bukan teman sekelas, tempatnya bukan di halaman sekolah. Kalau libur sekolah pergi menjelajah (*camping*) ke desa, pulau, pantai, atau lereng gunung yang masih asri, sungguh pengalaman yang indah dan mengesankan.

10 Janji pramuka dimulai dengan "Pramuka itu dapat dipercaya, pramuka itu setia ..... diakhiri dengan pramuka itu suci dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan." Janji ini diulangi setiap minggu supaya tidak lupa, dalam sebuah upacara bendera dengan tiang bendera yang terbuat dari 2 tongkat bambu yang disambung dengan tali. Mengerek bendera merah putih memupuk rasa cinta tanah air. Pembangunan moral dengan cara yang sederhana dan terus-menerus. Saat ini pramuka bukan pilihan anak-anak di sekolah-sekolah, karena tidak menarik, menjemukan, monoton, membosankan.

Andaikata ada gugus depan pramuka di setiap kelurahan atau desa, latihan setiap minggu, setiap orang di kelurahan atau di desa terlibat, mungkin suatu saat bangsa ini akan lebih baik moralnya. Bukankah para pelopor atau para pendiri bangsa ini hampir semua adalah anggota kepanduan di masanya?

..... "Di sanalah aku berdiri, jadi pandu Ibuku." .....

## 52. Selalu Belajar Agar Pandai

*oleh R SuryaWidya pada 24 Juni 2011 pukul 7:31*

Tanpa pembelajaran tidak ada kepandaian, kalau tidak mau belajar, ya tetap tidak tahu apa-apa. Katanya pengalaman adalah guru yang sejati, kalau tidak mau belajar dari pengalaman itu artinya lebih bodoh dari keledai. Hehehe

Seorang murid belajar supaya lulus dengan nilai yang terbaik. Seorang guru terus belajar agar caranya menjelaskan pelajaran semakin lama semakin mudah dipahami oleh murid-muridnya. Seorang suami selalu belajar agar bisa lebih membahagiakan keluarganya. Seorang isteri selalu belajar untuk membuat masakan yang lebih enak lagi bagi keluarganya. Seorang dokter terus belajar agar tidak ketinggalan dalam perkembangan ilmu kedokteran yang maju dengan pesat. Seorang pengusaha belajar agar keuntungannya bisa semakin besar.

Orang yang pandai adalah orang yang dapat lebih cepat, lebih mudah, lebih efisien, dan lebih efektif dalam melakukan sesuatu. Ibarat pisau adalah lebih tajam, bisa memotong apa saja.

Kecuali belajar menjadi pandai, orang seharusnya juga belajar menjadi baik dan bijaksana, karena tanpa kebajikan dan kebijaksanaan, maka kepandaian menjadi berbahaya. Ibarat pisau tanpa gagang, bisa melukai si pengguna atau si pemilik.

Jadilah orang yang pandai dan bijaksana, keandaiannya bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain.

# 53. Ketika Sang Nafsu Lenyap

*oleh R SuryaWidya pada 26 Juni 2011 pukul 18:05*

Nafsu adalah keinginan yang sangat kuat untuk menikmati sesuatu yang menyenangkan, padahal kepuasan atau kesenangan yang dirasakan hanya berlangsung sekian detik, hanya seujung jari telunjuk. *Anicca.*

Manusia adalah salah satu makhluk hidup yang sangat menjunjung tinggi pemenuhan nafsu, lama-lama jadi gila. Dari nafsu makan enak jadi gila makan enak, akhirnya gemuk. Dari nafsu seks jadi gila seks, akhirnya kena sifilis, GO, atau HIV.

Ada banyak cara untuk belajar mengendalikan nafsu, salah satunya adalah dengan puasa. Puasa makan, puasa belanja, puasa seks, dan seterusnya. Kalau sedang berpuasa, manusia memang bisa mengendalikan nafsu, tetapi sesudah itu siapa tahu.

Selama ada landasan indra, selama ada rangsangan yang menyenangkan, akan terus-menerus muncul perasaan yang menyenangkan. Dan kalau tidak hati-hati maka perasaan yang menyenangkan akan menjadi gairah atau nafsu keinginan yang luar biasa, dan akhirnya menjadi kemelekatan yang membelit manusia, sehingga timbullah keinginan untuk terlahir kembali dalam lingkaran sengsara.

Kesenangan indra yang dialami hanya bersifat sementara belaka, juga menjadi sebab dari *dukkha*. (Mana ada kesenangan yang tidak ada habisnya?)

Ketika sang nafsu lenyap, di sana ada bahagia. Mau?

## 54. Give and Take

*oleh R SuryaWidya pada 26 Juni 2011 pukul 20:28*

Seharusnya setiap orang hanya berpikir bagaimana cara yang terbaik untuk memberi, memberi apa saja, kepada mereka yang membutuhkan. Tentu yang terbaik adalah memberi dengan hati yang tulus dan bersih, diiringi dengan senyum ramah, yang menerima pasti akan senang sekali.

Banyak orang berpikir untuk *take* dulu dengan terburu-buru, baru *give* dengan berat hati. Sikap ini sangat merusak relasi antarmanusia.

Sebagai contoh, urusan saya sebagai seorang dokter adalah memberikan pelayanan yang terbaik bagi pasien saya, berusaha untuk mendengarkan segala keluhan pasien dengan seksama, lalu melakukan pemeriksaan yang diperlukan dengan teliti, agar bisa menegakkan diagnosis dengan tepat dan memberikan terapi yang mujarab. Obat yang mahal dan mutakhir memang banyak, tetapi kalau bisa disembuhkan dengan obat yang standar dan murah mengapa tidak? Kewajiban pasien adalah memberikan imbalan terhadap jasa yang telah saya berikan kepadanya, tentu sesuai dengan kemampuannya, bukan sesuai dengan keinginan saya. Hehehe

Kalau semua orang berusaha untuk memberikan yang terbaik kepada orang lain, mulai dari informasi, pelayanan, sampai segalanya ....., *sharing everything* tanpa memikirkan apa yang bisa ia peroleh sebagai imbalan, maka dunia ini mungkin akan semakin nyaman untuk dihuni.

## 55. Menerima

*oleh R SuryaWidya pada 28 Juni 2011 pukul 20:47*

Kalau usia sudah di atas 40 tahun, siap-siap pergi periksa mata, mungkin perlu kacamata untuk baca. Kalau usia di atas 50 tahun kulit



mulai keriput, kantong mata mulai menebal bergayut, rambut menipis, uban sudah banyak, kalau lelah pulihnya lamaaaa.

Di dunia ini penyakit semakin banyak jenisnya, semakin lama semakin susah untuk disembuhkan, obatnya juga semakin mahal mencekik leher. Tetapi banyak juga orang yang jarang sakit, jarang ke dokter, jarang minum obat warung, mungkin karena tahu bagaimana memelihara kesehatan dengan baik.

Ada orang yang hobinya lari pagi, terkena radang sendi, tentu harus berhenti lari pagi. Ada orang yang hobinya karaoke, tetapi terkena penyakit yang berhubungan dengan suara, telinga berdengung, pita suaranya sember, juga tidak enak. Dan banyak lagi penyakit yang sangat tidak diharapkan, sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman dan tidak *happy*.

Kalau hati sedang gundah gulana, pasti tidur tidak nyenyak, makan tidak bisa menikmati, senyum tidak tulus, tidak bisa tertawa lepas, hanya pahit yang dirasa. Percuma punya rumah besar, mobil mewah, uang segudang, dan pelayan berjejer jejer. Obat penenang juga tidak menolong banyak.

Menerima apa yang datang dengan lapang dada pasti lebih baik. Melepas apa yang pergi dengan rela juga lebih enak. Karena menolak yang datang dan memberatkan yang pergi pasti membuat hati menderita.

Menerima sama dengan bersyukur.

## 56. Usaha Gagal Alias Bangkrut

*oleh R SuryaWidya pada 29 Juni 2011 pukul 8:15*

Ada pedagang yang dulunya cukup sukses, punya toko lebih

dari dua, tiap tahun bisa jalan-jalan keluar negeri, punya mobil mewah lebih dari satu (karena yang satu suka dipinjam), pokoknya kaya atau sejahtera. Itu dulu, sekitar belasan tahun yang lalu. Sekarang usahanya gagal, semua tokonya habis terjual, alias bangkrut, plus punya banyak penyakit bos, seperti tekanan darah tinggi, jantung, kencing manis, dll.

Masalahnya hanya satu, yaitu terlalu percaya kepada karyawan yang tidak bisa dipercaya. Setiap tokonya dipercayakan kepada para karyawannya yang korup, tentu mula-mula semuanya jujur dan setia, tetapi lama-lama jadi koruptor semua. Barang dagangan dicuri setiap ada kesempatan, uang dicuri sedikit-sedikit, beli satu bayar tiga, hutang tidak tertagih, akhirnya hutang bertumpuk-tumpuk menggantung. Datanglah *debt collector* untuk menagih hutang, wkwkwk.

Karyawan baik yang kemudian berubah menjadi jahat itu ibarat sel tubuh normal yang berubah menjadi sel kanker ganas. Sel kanker ganas itu akan menguras habis semua energi dan potensi yang ada, kalau tidak segera dibuang akan membuat sel normal yang lain menjadi sel kanker yang ganas juga. Mula-mula hanya satu dua yang nakal, karena perbuatannya tidak terlacak dan tidak ada hukuman, karyawan yang lain juga ikutan-ikutan menjadi nakal, akhirnya hampir semua menjadi nakal.

Usaha gagal alias bangkrut adalah sebuah akhir dari kekeliruan, mulai dari perekrutan karyawan yang sembarangan, tidak ada sistem pengawasan yang ketat, tidak ada tindakan yang tegas, tidak ada hukuman yang setimpal, dan tidak ada evaluasi yang transparan. Kasihaaan deh.

## 57. Orang Pintar

*oleh R.SuryaWidya pada 3 Juli 2011 pukul 11:36*

Ada seorang tua yang hidup sangat sederhana, rumahnya jelek, lantainya tanah, dindingnya dari bambu, atapnya rumbia, makannya

seadanya. Menolak kalau anak anaknya kirim uang untuk memperbaiki rumahnya.

Banyak orang datang untuk minta petunjuk, ada yang minta kesembuhan dari penyakit berat, ada yang ingin enteng jodoh, ada yang ingin naik pangkat, ada yang ingin terpilih kembali sebagai pejabat, ada yang ingin pasangannya setia, ada yang ingin dikasihi orang lain, ada yang ingin cepat kaya, dan segudang permintaan yang tidak ada habisnya dari segala lapisan masyarakat.

Ada yang bilang dia dukun, tetapi lebih banyak yang menyebutnya orang pintar atau orang bijaksana. Nasehatnya sangat membumi, tidak macam macam, orang-orang yang menginginkan hal-hal yang tidak masuk di akal pasti diusir. Petunjuknya selalu tepat sasaran dan membuat orang menjadi sadar, mau memperbaiki dirinya sendiri atau mengubah kebiasaan-kebiasaan yang buruk menjadi baik.

Orang tua ini tidak pernah mau diberi uang, dipaksa juga tidak mau. Sesekali ada orang yang membawa buah-buahan, dan itu pun diberikan kepada pengunjung yang berikutnya.

Setelah ada satu orang yang merasa puas dengan petunjuknya, pasti akan cerita kepada orang lain yang membutuhkan pertolongan orang pintar. Kalau orang besar, orang kaya atau orang terpandang biasanya datang dengan sembunyi-sembunyi.

Ketika orang pintar ini meninggal dunia, bermunculanlah orang-orang yang selama ini telah memperoleh petunjuknya yang sangat berguna. Banyak sekali orang yang mengantarkannya ke kuburan, meskipun ia bukan orang kaya, bukan pejabat dan bukan orang penting.

## 58. Juara

*oleh pada 4 Juli 2011 pukul 8:28*

Juara bukan jawara, juara adalah orang yang berhasil menjadi pemenang dalam sebuah pertandingan. Jawara adalah tukang pukul

bayaran, lain dengan juara; untuk jadi jawara harus punya ilmu kebal, tidak mempan dibacok.

Untuk menjadi juara seseorang harus lebih baik dari juara yang sebelumnya, untuk itu ia harus berlatih, berlatih, berlatih, dan berlatih. Kecuali berlatih faktor lain juga harus ada, misalnya faktor usia, faktor dukungan finansial, faktor pendukung yang fanatik, dan mental juara.

Ada yang menjadi juara hanya sekali, ada yang dua kali, ada yang tiga kali, ada yang delapan kali, ada yang sepuluh kali, ruang tamu rumahnya penuh dengan piala atau piring kejuaraan. Seiring dengan itu ia jadi sorotan media, mobil mewah, rumah mewah, dan uang datang bergemuruh berlimpah-limpah.

Banyak juara yang lupa diri, setelah jadi juara ia malas berlatih, dan ini menjadi sebab mengapa ia tidak bisa tahan lama. Setelah menjadi tenar ia lalu jadi bintang iklan, jadi bintang film, jadi bintang sinetron, jadi penyanyi, jadi selebritas, berselingkuh dengan pasangan orang lain, dan seterusnya. Hehehe maktumlah godaan sangat banyak, banyak yang ingin dompleng ikut terkenal.

Seorang juara harus bersiap-siap untuk kalah dari juara yang akan datang, yang lebih baik dari dirinya, menjadi mantan juara. Bukankah sebelum menjadi juara ia sudah seringkali kalah dari pemain yang lain? Seorang juara sekali-sekali atau seringkali juga bisa kalah, seharusnya menang dan kalah tidak jadi masalah dalam olahraga. Sportif.

## 59. Antara Marah-Marah dan Gangguan Tidur

*oleh R.SuryaWidya pada 8 Juli 2011 pukul 8:20*

Marah-marah adalah perasaan negatif, temannya adalah perasaan benci, dendam, iri hati, dongkol, dan uring-uringan. Yang juga

termasuk perasaan negatif adalah perasaan takut, bingung, ragu-ragu, bersalah, berdosa, dan tertekan.

Semua perasaan negatif akan mengakibatkan munculnya "fight or flight reaction", banyak hormon yang bermain dan akhirnya adrenalin dituang banyak-banyak ke dalam aliran darah. Yang dirasa adalah jantung berdebar, keluar keringat dingin, tegang, mau kencing, dengkul lemas, leher kering plus perasaan tidak nyaman.

Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan tidur, mana enak tidur dengan jantung berdebar-debar, pasti tidak nyaman dan tidak tenang.

Semua perasaan negatif seharusnya dikurangi sedikit-sedikit, kebiasaan buruk seharusnya diganti dengan kebiasaan baik, mulut yang suka ngomel diganti dengan mulut yang suka tersenyum, mata yang melotot diganti dengan mata yang sejuk menyayangi, sikap yang kasar diganti dengan sikap yang halus, sikap yang banyak menuntut diganti dengan sikap yang banyak membantu, yakinlah bahwa suatu saat perasaan negatif akan berganti dengan perasaan positif.

Janganlah membiarkan emosi menguasai batin kita, sebaliknya buatlah agar batin kita yang mampu mengendalikan emosi kita. Kalau masih sulit, silahkan berlatih *metta bhavana* selama 6 bulan, siapa tahu berhasil. Mau coba?

## 60. Kasih Sayang

*oleh R SuryaWidya pada 8 Juli 2011 pukul 8:37*

Berbagi kasih sayang dengan orang yang kita benci sangat sulit sekali. Begitu terbayang wajahnya, muncul perasaan benci dan marah yang luar biasa.

Berbagi kasih sayang dengan orang yang membenci kita lebih

mudah, meskipun masih sulit untuk dilakukan.

Berbagi kasih sayang dengan orang yang menyayangi kita pasti lebih gampang.

Yang paling mudah adalah berbagi kasih sayang dengan orang yang kita sayangi.

*Metta* atau kasih sayang adalah perasaan positif yang harus dikembangkan sedikit-sedikit, harus dilatih setiap hari. Kalau *metta* berkembang, maka *karuna*, *mudita*, dan *upekkha* juga ikut berkembang.

Orang yang tidak punya kasih sayang sudah pasti tidak bisa membagi kasih sayangnya kepada orang lain atau makhluk lain. Karena itu kalau tidak punya *metta* harus berlatih untuk memupuk, menumbuhkan, atau mengembangkan *metta* dalam batin. Tidak ada kata terlambat untuk menjadi orang baik.

Siapa yang tidak punya kasih sayang, pasti tidak bisa membagikan kasih sayang. Orang seperti ini memang perlu dikasihani, karena tidak banyak teman yang mau mendekat.

## 61. Tidur dan Kematian

*oleh R.SuryaWidya pada 9 Juli 2011 pukul 9:27*

Ada orang yang tidak bisa tidur, karena takut setelah ketiduran besok pagi tidak bisa bangun lagi alias mati. Ia bertahan untuk tidak tidur, berusaha membuka matanya lebar-lebar sekuat tenaga. Aneh.

Ada lagi orang yang menelan belasan tablet macam-macam obat (obat penenang, obat tidur, obat masuk angin, obat antinyeri, obat turun panas), dengan harapan setelah tertidur, besok pagi tidak bangun lagi alias mati. Memang tidak mati, tetapi keesokan harinya terjatuh berkali-kali karena seluruh tubuhnya lemas tidak berdaya, dengkul/kaki banyak yang lecet dan bengkak.

Ada isteri yang baru saja kawin, sekitar dua minggu, karena kecewa dengan suaminya, lalu menelan obat tidur sebanyak 16 tablet, setelah tertidur 3 hari akhirnya bangun lagi dengan sempoyongan.

Mengapa ada orang yang takut mati dan mengapa ada orang yang mau mati lebih cepat?

Orang yang takut mati mungkin berpikir setelah mati ia pasti masuk neraka jahanam dan menderita di sana. Orang yang mau cepat mati mungkin berpikir bahwa mati pasti lebih enak daripada hidup yang penuh duka ini, ia yakin setelah mati pasti masuk surga abadi dan berbahagia.

Mau lebih cepat mati atau takut mati sama saja, nantinya 'kan pasti mati juga. Apakah tidur itu sudah setengah mati?

## 62. Aborsi

*oleh R SuryaWidya pada 10 Juli 2011 pukul 11:40*

Seorang isteri yang miskin, sudah punya anak 3, suaminya pedagang keliling, ia sendiri cuci baju untuk menambah penghasilan. Suatu saat ia kembali mual-mual dan ternyata hamil anak yang ke-4.

Aborsi adalah jalan pintas yang terbaik menurut ibu ini, karena kondisi ekonomi sangat tidak mendukung untuk memiliki 4 anak. Dalam pikirannya terlintas: "Bukankah lebih baik kalau janin ini digugurkan agar kemudian ia terlahir kembali dalam keluarga yang lebih sejahtera?" Pikirannya itu hanyalah pembenaran saja, belum tentu begitu yang akan terjadi.

Menggugurkan janin dalam kandungan adalah melanggar sila pertama, yaitu latihan untuk tidak melakukan perbuatan yang dapat menghilangkan nyawa makhluk lain yang bernafas. Kalau ibu ini berhasil melakukan aborsi, maka ia betul-betul melanggar sila: ada niat

untuk membunuh, ada makhluk yang mau dibunuh, perbuatan membunuh dilakukan, dan akhirnya makhluknya mati.

Bisa terlahir sebagai manusia adalah sangat sulit sekali, perlu banyak perbuatan baik sebagai faktor pendukung, perlu *cuti citta* yang bagus sebagai syarat pencetusnya, dan harus ada pertemuan antara ovum dan sperma yang sehat, plus uterus si ibu dalam masa subur.

Terlahir dalam keluarga miskin adalah buah dari karma buruk, tetapi terlahir dalam keluarga kaya belum tentu bisa membuat seseorang berhasil dalam hidupnya.

Seharusnya ia diberikan kesempatan untuk hidup sebagai manusia, dibesarkan dalam kasih sayang, dididik dengan baik sehingga menjadi orang yang berguna, dan yang penting dapat memperbaiki kualitas hidupnya sendiri.

## 63. Yang Paling Penting

*oleh R SuryaWidya pada 12 Juli 2011 pukul 14:25*

Untuk seorang ibu yang baru melahirkan, maka yang paling penting adalah bayinya.

Untuk seorang pedagang, yang paling penting adalah keuntungan materi atau uang.

Untuk seorang guru atau ilmuwan, buku pengetahuan adalah hal yang paling penting.

Untuk seorang murid, naik kelas atau lulus ujian adalah yang paling penting.

Untuk seorang pejabat, kedudukan atau jabatan adalah yang paling penting.

Untuk seorang raja maka tahta kerajaan atau kekuasaan adalah yang paling penting.



Untuk seorang pejuang kemerdekaan, kemerdekaan bangsa dan negaranya adalah yang paling penting.

Untuk seorang dokter, kesembuhan pasiennya adalah yang paling penting.

Untuk seorang pertapa, maka ketenangan batinnya adalah yang paling penting.

Ada yang menempatkan keluarga, kedudukan, kekuasaan, harta, ketenaran, relasi, ilmu pengetahuan, cita-cita atau moral sebagai hal yang paling penting. Itu terserah diri masing-masing.

Katanya yang kurang penting bisa dikorbankan untuk yang lebih penting.

Dari satu saat ke saat yang lain, dari satu peristiwa ke peristiwa yang lain, mungkin yang paling penting ini bisa juga berganti-ganti, tergantung dari situasi dan kondisi.

## 64. Kakak dan Adik

*oleh R.SuryaWidya pada 15 Juli 2011 pukul 19:58*

Pesan seorang ibu kepada si kakak adalah agar ia mengalah kepada adiknya, kepada si adik ibu berpesan agar ia menghormati kakaknya, juga harus mengalah. Kecuali mengalah si kakak juga dipesan agar ia melindungi dan menyayangi adiknya.

Pesan ini tidak mungkin disampaikan kepada anak tunggal, karena ia tidak punya kakak atau adik.

Hari ini saya bertemu dengan seorang kakak sulung yang nyalinya kecil (ES pada skala MMPI hanya 22), selain itu ia sangat dependen, kurang dominan sekaligus keras kepala. Ketika ditanya ia mengaku bahwa adik-adiknya tidak patuh kepadanya, bahkan berani

memerintah dirinya, kalau ia menolak maka si adik akan menjerit-jerit menangis, lalu datanglah si ibu untuk membela si adik. Rupanya si ibu lebih sayang kepada adiknya, dan tidak memberi peran kepadanya untuk menjadi kakak. Jadi harap maklum kalau ia menjadi seorang "pemberontak", diam-diam ia menentang ibunya, karena secara terbuka pasti tidak berani.

Kalau si kakak mengalah kepada si adik, dan si adik mengalah kepada kakaknya, maka yang terjadi adalah sikap saling mengalah, bukan saling mengalahkan. Hal ini semakin lama semakin hilang dari masyarakat kita, yang berkembang justru sikap ingin mengalahkan dalam bentuk tawuran antar-RT, antar-RW, antarkampung, antarsekolah, dst.

Bersaudara bukan hanya menghirup udara yang sama (se-udara), namun saling menyayangi, saling membantu, saling mengingatkan, dan saling menolong.

## 65. Diskriminasi

*oleh R.SuryaWidya pada 16 Juli 2011 pukul 8:50*

Diskriminasi sudah ada sejak lama sekali, ada diskriminasi gender, ada diskriminasi bangsawan (darah biru atau merah), ada diskriminasi ras, ada diskriminasi etnik/suku, ada diskriminasi agama, ada diskriminasi negara, ada diskriminasi bangsa, ada diskriminasi golongan, ada diskriminasi partai politik, ada diskriminasi profesi, dan lain sebagainya.

Diskriminasi adalah lawan dari keadilan, apakah memang kita semua ini suka pada ketidakadilan? Biasanya diskriminasi dilakukan oleh kelompok yang berkuasa, bisa pemerintah, bisa rezim, bisa tokoh agama, bisa tokoh masyarakat, bisa ayah, bisa ibu, bisa ketua RT, bisa ketua RW, bisa lurah, bisa camat, bisa bupati, bisa gubernur, bisa

menteri, bisa presiden, bisa dekan, bisa rektor, bisa majikan, pokoknya bisa oleh siapa saja!

Semua orang bilang diskriminasi itu buruk, jelek, dan harus dihapuskan. Tetapi hanya terbatas pada kata-kata, praktiknya sangat sulit untuk menghapus diskriminasi. Tanpa jiwa besar, tidak bisa.

Akibat dari diskriminasi memang sangat tidak enak, menyedihkan, menjijikkan, mengerikan, mengharukan, dan membuat putus asa. Yang menjadi korban tidak tahu harus mengadu ke mana, karena biasanya doa ke atas saja tidak cukup untuk menghapuskan diskriminasi yang dialaminya.

Tidak apa, siapa saja yang melakukan diskriminasi terhadap pihak lain, suatu saat nanti akan menjadi korban diskriminasi, sehingga bisa merasakan penderitaannya. Sesuai dengan hukum karma.

## 66. Berhala

*oleh R SuryaWidya pada 16 Juli 2011 pukul 9:22*

Kalau seorang cucu menggantung foto almarhumah neneknya di dinding kamar bacanya, lalu setiap memandang foto tersebut ia mengenang kelembutan dan kebaikan hati si nenek kepada dirinya, itu pasti bukan memberhalakan si nenek.

Kalau seorang umat Buddha bersikap *anjali* setiap melihat patung Buddha, lalu berterima kasih kepada *Sang Bhagava* karena Beliau telah mengajarkan Dhamma kepada para dewa dan manusia 2600 tahun yang lalu, itu juga bukan berhala.

Kalau seorang keturunan Tionghoa memberi hormat kepada patung Kwan In Tiang (Kwankong), lalu mengenang karakternya yang terpuji, yaitu setia kepada negara (*tiong*) dan setia kawan (*gie*), itu juga bukan berhala.

Apa pun akan menjadi berhala, kalau dengan penuh keyakinan ada orang meminta sesuatu kepada 'sesuatu' yang dianggap Mahakuasa atau Masasakti, lalu terus berharap agar permohonannya dikabulkan. Kalau tidak berhasil ia 'kan bisa memohon kepada 'berhala' yang lain?!

Berhala atau bukan berhala, bukan tergantung kepada apa yang dipuja, tetapi lebih kepada pikiran orang yang memuja.

Umat Buddha seringkali dihujat oleh pihak tertentu yang ingin membuat mereka menjadi minder lalu pindah ke agama lain, siapa tahu yang menghujat itu sendiri adalah penyembah berhala yang "dilegalkan" sendiri? Hehehe

## 67. Malas

*oleh R.SuryaWidya pada 16 Juli 2011 pukul 11:09*

Kata orang dulu, malas tidak ada obatnya. Ibarat kereta kuda, kalau tidak mau jalan kudanya harus dipecut.

Ada anak usia 15 tahun, tidak naik kelas karena sering bolos, malas bikin pekerjaan rumah, sehingga kertas ulangannya lebih banyak yang kosong.

Yang jelas salah adalah ayah dan ibunya. Ayahnya bekerja setiap hari dari pagi sampai malam, tidak pernah bertemu dengan si anak. Si ibu karena saking sayangnya kepada si anak, ia memperlakukan si anak seperti raja, semua kebutuhannya disediakan. Kalau salah dibela habis-habisan, sehingga anak ini menjadi angkuh, menjadi sombong, sekaligus menjadi malas. Untuk apa berusaha, toh semua kebutuhan sudah tersedia.

Ayah dan ibu tidak akan hidup terus-menerus, suatu saat pasti mati. Si anak harus melanjutkan hidup, dan kalau malas belajar, maka kelak ia hanya bisa jadi pengemis intelek.

Bikin anak jauh lebih mudah daripada membesarkan anak dengan benar. Tidak ada kursus menjadi ayah atau menjadi ibu, tidak tahu persis mana yang benar dan mana yang salah. Semuanya hanya kira-kira.

Ada ibu yang masih memandikan putra tunggalnya yang sudah berusia 12 tahun, membersihkan penisnya setiap hari, termasuk mencebokinya sesudah buang air besar. Ini sudah kelewatan memanjakan. Wkwkwk

## 68. Tidak Mau Cepat Tua ?

*oleh R SuryaWidya pada 16 Juli 2011 pukul 22:08*

Ada banyak cara supaya tidak cepat tua, dan tidak cepat pikun:

1. Jadi relawan kemanusiaan. Boleh sosial, boleh keagamaan, terserah. Pasti tidak akan timbul perasaan kesepian atau tersisihkan sesudah pensiun.
2. Punya hobi yang bisa dinikmati. Boleh melukis, menyanyi, main musik, dengar musik, jalan-jalan, menari, berkebun, beternak, yang penting bukan korupsi.
3. Menulis dengan tangan yang bukan dominan beberapa menit sehari. Supaya aktivitas otak kiri dan kanan lebih seimbang.
4. Berjalan paling sedikit 1000 langkah dalam sehari. Kerjakan semua sendiri, jangan sering sering minta tolong orang lain.
7. Membaca dan menulis setiap hari.
8. Senam peregangan otot yang teratur, sekaligus untuk melancarkan peredaran darah.
9. Belajar bahasa yang baru. Supaya hubungan sosial lebih luas.
10. Sembahyang yang khusus.
11. Belajar meditasi.

12. Tidur yang berkualitas dan cukup.
  13. Makan buah-buahan dan sayuran segar, bukan olahan, yang kaya dengan vitamin, mineral, antioksidan, dll
  14. Makan nasi yang berasal dari beras tumbuk, bukan keluaran *huller*. Karena lebih kaya dengan vit. B.
  15. Berkumpul dengan keluarga, sanak, teman dekat setiap ada kesempatan, boleh sambil karaokean.
- Kalau tidak ada waktu, ya harus disediakan.

## 69. Persahabatan Dalam Dhamma

*oleh R SuryaWidya pada 17 Juli 2011 pukul 8:03*

Bertemu di KMBJ (Keluarga Mahasiswa Buddhis Jakarta), berteman, akrab, galang gulung bersama, cari pacar masing-masing, cari isteri masing-masing. Setelah masing-masing menikah dan punya anak masih terus berteman.

Sering bekerja sama dalam berbagai kegiatan di organisasi atau di vihara, semuanya beres dan tidak masalah, sampai anak-anak tumbuh menjadi besar. Kalau zaman dulu boleh jadi besan, zaman sekarang mungkin lain cerita.

Maklum karena belum jadi *arahat*, masing masing punya ego besar yang masih tebal dan belum pupus, masalah kecil menjadi besar, masalah uang jadi sorotan, masalah kebijakan menjadi kunci persoalan, persahabatan juga bisa luntur perlahan-lahan. Plus dikipas-kipas dari kiri dan kanan, ditambah hasutan yang membara, bisa membuat persahabatan menjadi renggang. Sungguh patut disayangkan.

Persahabatan dalam Dhamma seharusnya lebih tahan lama, karena tidak bertujuan untuk mencari keuntungan materi semata.

Nomor satu adalah saling mengerti, lalu saling memaafkan, saling mengunjungi, saling berbagi rasa, tentu secara transparan atau terbuka. Setiap luka pasti akan menimbulkan rasa pedih atau sakit, tetapi dengan berlalunya sang waktu, luka itu pasti akan mengering dan sembuh, kalau dirawat dengan baik dan seksama. Akan tetapi luka kecil bisa menjadi masalah besar, kalau tidak dirawat dan diobati dengan baik. Bagaimana?

## 70. Tidak Mengambil yang Tidak Diberikan

*oleh R SuryaWidya pada 18 Juli 2011 pukul 9:07*

Ada orang yang sangat mudah mencari uang (berwiraswasta), apa saja yang disentuh pasti akan menghasilkan uang yang berlimpah. Sebaliknya ada orang yang sangat sulit mencari uang, dagang apa saja pasti rugi dan bangkrut, kerja apa saja selalu gagal dan dipecat.

Ada orang yang sangat miskin, sejak lahir sampai tua tetap miskin, dan setelah diteropong ke masa lalu dengan *past life regression*, ternyata dulunya ia adalah seorang pencopet. Kalau jadi tukang copet saja sudah seperti itu, apalagi kalau jadi perampok, perompak, preman pasar, pemalak, pemeras, penculik, lintah darat, rentenir, koruptor, dan seterusnya.

Tidak mengambil yang tidak diberikan adalah sila kedua yang harus dilatih sedini mungkin, karena apabila dilanggar kelak akan menyebabkan kelahiran di alam menderita dan setelah terlahir kembali sebagai manusia akan hidup dalam kemiskinan dalam sekian kali kelahiran.

Tidak ada orang yang suka kalau miliknya dirampas, dicuri, dirampok, atau dicopet; karena itu tidak merampas, tidak mencuri,

atau tidak mencopet milik orang lain adalah hal yang baik untuk dilaksanakan dalam hidup sehari-hari.

Memang ada yang menggunakan kemiskinan atau kelaparan sebagai alasan untuk berbuat jahat, namun itu adalah alasan yang keliru.

Yang menjadi masalah, banyak orang mengharapkan pengampunan dari yang di atas setelah pertobatan. Buat apa diampuni apabila hukumannya jalan terus?! Hukum karma tidak pandang bulu, yakinilah itu.

## 71. Dijebak

*oleh R SuryaWidya pada 18 Juli 2011 pukul 18:48*

Dua puluh tahun lebih yang lalu, ada seorang direktur pemasaran minta tolong saya untuk mencarikan seorang manajer untuk memasarkan produknya. Tidak mudah mencari orang yang cocok, sesudah berbulan-bulan kemudian baru ketemu, maka orang tersebut diangkat sebagai manajer.

Sebagai manajer baru, gajinya tidak terlalu besar, tetapi kerjanya minta ampun. Ditekan dari atas dan didesak dari bawah. Karena tubuhnya kurus, ia juga semakin kurus, seperti cecak kering. Kasihan juga sih.

Karena tidak mau bekerja sama dengan anak buahnya untuk menipu perusahaan, maka ia dijebak oleh anak buahnya sendiri. Jelas kemudian ia diberhentikan secara tidak hormat, tetapi saya jadi ikut merasa malu.

Memang sulit untuk memasukkan seekor domba ke dalam kandang serigala. Siapa tahu suatu saat ia juga menjadi serigala. Hehehe

Merekomendasikan seseorang untuk bekerja dalam perusahaan semakin lama semakin tidak enak, apalagi kalau bosnya kita



kenal baik. Kalau ia bekerja baik, tidak ada masalah; namun kalau ia bikin ulah, kita jadi ikut susah, bisa hilang muka.

Memang lebih aman hanya melakukan tes kepribadian saja, keputusan biarlah ada di tangan perusahaan itu sendiri.

## 72. Pindah Agama dan Jabatan

*oleh R SuryaWidya pada 19 Juli 2011 pukul 9:44*

Seorang direktur pernah ditawarkan menjadi dirjen, dengan syarat harus pindah agama dulu. Dengan hormat ia menolak tawaran itu, ia lebih cinta agamanya sendiri. Sikap ini perlu dihormati.

Jauh sebelum itu ada seorang kapten yang bersedia pindah agama supaya bisa naik pangkat jadi mayor. Itu juga hak dia, karena memang ia gila jabatan. Hehehe

Di kampus juga sama, ada seorang dosen pindah agama supaya bisa menjabat posisi yang lebih tinggi. Rupanya agama sudah lama terlibat dalam tawar-menawar jabatan di berbagai instansi.

Yang lebih sering seseorang digeser posisinya karena bukan penganut agama mayoritas, ini sudah lumrah. Habis manis sepah dibuang.

Agama adalah hak asasi manusia yang paling dalam, harus dipilih berdasarkan kesesuaian; meskipun pada tahap awal kehidupan diperkenalkan oleh ibu dan ayah, setelah dewasa boleh pilih yang paling cocok dengan diri sendiri.

Yang nyata adalah banyak orang yang tidak berani pindah agama, karena takut kehilangan jabatan atau posisi penting; rupanya memang jabatan lebih penting daripada kedamaian di hati. Mungkin menjadi simpatisan saja lebih aman.

## 73. Bungkus dan Isi

*oleh R.SuryaWidya pada 19 Juli 2011 pukul 10:01*

Ada teman saya mengatakan bahwa agama Buddha adalah agama yang baik isinya, tetapi bungkusnya jelek, sehingga ditinggalkan oleh penganutnya sendiri, mencari agama lain yang bungkusnya bagus tetapi isinya jelek. Apa betul?

Petapa Gotama hanya menemukan rahasia alam semesta, mengungkapkan kebenaran sejati, lalu menyampaikan kepada manusia hal-hal yang bermanfaat untuk dilaksanakan, cara-cara untuk meningkatkan kualitas hidup dengan tujuan akhir membebaskan diri dari *dukkha*.

Memang model jubah para bhikkhu tidak *up to date*, tidak praktis, tidak pernah ganti model, *old fashion!* Karena memang mereka adalah kaum pertapa, yang berusaha meninggalkan kenikmatan duniawi.

Kalau kebaktian duduknya di lantai, tidak cocok untuk para bos yang biasa duduk di kursi empuk, *namaskara* juga sulit bagi yang perutnya buncit. Memang sekarang ada vihara yang umatnya duduk di kursi kalau kebaktian, pakai AC, pakai *sound system* yang canggih.

Kalau ingin agama yang isinya bagus, doktrinnya tidak pernah kedaluwarsa, tidak pernah ketinggalan jaman, agama Buddha adalah yang paling cocok. Memang harus diakui "bungkus"nya seringkali kurang bagus.

## 74. Gagal Ginjal

*oleh R.SuryaWidya pada 19 Juli 2011 pukul 23:09*

Gagal ginjal adalah penyakit yang harus dihindari, karena susah

diobati dan bisa *ngajak* miskin. Bayangkan kalau dalam seminggu harus 3 kali cuci darah (*hemodialisa*), dan sekali cuci darah taripnya di atas 700 ribu rupiah.

Kalau beruntung bisa memperoleh ginjal dari orang lain yang sukarela "mendonorkan" salah satu ginjalnya, dan karena berasal dari orang lain maka penolakan tubuh terhadap organ asing menjadi masalah besar dan sangat mahal. Yang lebih beruntung adalah kalau ada saudara kandung satu jenis kelamin yang mau mendonorkan ginjalnya, dengan demikian masalah penolakannya menjadi lebih minimal. Harus dicatat bahwa biaya transplantasi juga sangat mahal, ratusan juta, apalagi kalau dilakukan di luar negeri.

Tidak ada orang yang mau sakit gagal ginjal, yang mungkin bisa dilakukan adalah upaya pencegahan, supaya ginjal tetap sehat. Diperlukan pengetahuan yang memadai untuk memahami kerja sepasang ginjal yang terletak didalam rongga perut bagian belakang tengah.

Ginjal adalah alat untuk menyaring dan membuang racun serta sisa-sisa pembakaran metabolisme manusia, kerjanya nonstop, filturnya tidak pernah diganti. Di dalam ginjal bisa ada batu, bisa infeksi, bisa ada luka, bisa ada tumor, wah masih banyak lagi yang bisa terjadi.

Ingat saja kalau got mampet pasti banyak nyamuk, demikian juga dengan saluran kencing, kalau sering mampet pasti akan menimbulkan banyak masalah. Kalau masih ingin sehat, minumlah paling sedikit 1500 cc air dalam 24 jam, jangan kurang.

## 75. Abadi

*oleh R SuryaWidya pada 20 Juli 2011 pukul 8:55*

Semua orang ingin hidup abadi setelah mati, itu tidak mungkin sama sekali. Hidup lebih lama masih mungkin, tetapi tidak abadi.

Kalau kelak terlahir spontan sebagai dewa atau dewi, usia bisa memanjang dari 9 juta tahun sampai 9 miliar tahun. Kalau terlahir spontan sebagai makhluk *brahma*, usia bisa lebih panjang lagi, sampai 84.000 *mahakalpa* (336.000 umur dunia). Tetap tidak abadi, pasti akan ada akhirnya.

Mana mungkin sesuatu yang terdiri dari unsur-unsur yang tidak kekal bisa menjadi kekal abadi? Mana mungkin dengan mempercayai sesuatu, umur seseorang menjadi abadi? Janganlah percaya kepada sesuatu yang belum terbukti kebenarannya, kata-kata indah memang seringkali menyesatkan siapa saja yang berpandangan sempit.

Siapa saja yang menyesatkan pandangan orang lain akan terjatuh ke alam neraka, karena melanggar sila keempat. Memang kasihan sih. Hidup di alam neraka yang pasti lebih menderita daripada hidup di alam manusia, karena yang berbuah hanyalah karma buruk belaka, sedangkan karma baik baru berbuah ketika terlahir di alam manusia atau alam dewa. Kehidupan di alam neraka juga tidak abadi, setelah karma buruknya lunas terbayar maka yang bersangkutan akan menghilang dari alam neraka dan terlahir kembali ke alam-alam lain tergantung dari deposito perbuatannya masing-masing. Jalan-jalan terus, mengembara tiada henti, sampai tercapainya *Nibbana* (Nirwana).

## 76. Merosot

*oleh R SuryaWidya pada 21 Juli 2011 pukul 10:13*

*Sang Bhagava* membabarkan tentang 4 hal yang menyebabkan berkurangnya kebajikan dan bertambahnya keburukan seseorang:

1. tidak ada yang diberikan kepada orang lain, tidak mau berbagi;
2. tidak ada yang dipersembahkan kepada mereka yang lebih tua atau lebih senior;

3. tidak pernah melakukan pengorbanan sama sekali;
4. tidak yakin akan akibat dari perbuatan baik atau perbuatan jahat (hukum karma)

Berdana adalah cara berbuat baik yang paling mudah, dapat dilakukan oleh siapa saja. Kalau tidak mau berdana dalam jumlah besar, ya berdana dalam jumlah kecil, yang penting rela. Kalau tidak mau memberi pakaian yang baru atau bagus, ya berikan pakaian bekas dan sudah lusuh. Kalau tidak mau berdana sama sekali, itu artinya sangat kikir atau pelit, kemelekatannya terlalu tebal untuk bisa berbagi dengan orang lain.

Mempersembahkan sesuatu yang berharga atau berarti kepada orang tua atau guru adalah soal yang penting, misalnya ketika mereka merayakan pesta ulang tahun. Tidak terlalu sulit untuk dilaksanakan, kalau harganya terlalu mahal 'kan bisa gotong royong atau dipikul bersama? Kalau tidak mau memang sudah keterlaluan.

Mengorbankan kepentingan sendiri untuk kepentingan orang lain lebih sulit lagi untuk dilakukan. Katanya hanya bisa dilakukan oleh para pahlawan. Para pengkhianat hanya bisa melihat segala hal yang bisa diambil untuk dirinya sendiri, bukan berkorban untuk kepentingan bangsa dan negara.

Memberikan sesuatu sambil mengharapkan imbalan, mempersembahkan upeti untuk mendapatkan tender, juga merupakan sebab kemerosotan.

## 77. Truk Sampah

*oleh R.SuryaWidya pada 23 Juli 2011 pukul 9:48*

Yang namanya truk sampah pasti bermuatan sampah, yang namanya sampah pasti bau, apalagi kalau sampahnya diambil dari pasar

sayur. Wkwkwk. Karena itu jangan mengemudi di belakang truk sampah, pasti tidak nyaman.

Kalau jadi pengemudi, jangan seperti truk sampah, karena pasti tidak akan disukai oleh banyak orang.

Di jalan raya, banyak sekali perilaku pengendara mobil atau motor lain yang ugal-ugalan, melanggar lampu merah, melawan arus, memotong jalan, menyalip, pindah jalur tanpa permisi, berhenti di tikungan, berhenti di jembatan, parkir melintang menghalangi jalan, main BB atau HP sambil *nyetir*, dan lain sebagainya. Semua itu bisa membuat siapa saja naik pitam alias marah-marah.

Yang namanya marah pasti tidak nyaman, karena ia sudah menjadi truk sampah. Suara yang keluar dari mulutnya pasti kasar seperti kebun binatang, sikapnya menjadi berangasan, terus tidak waspada lagi dalam mengendarai kendaraannya. Jantungnya jadi berdebar debar, matanya melotot, mendelik menyeringamkan.

Supaya tidak jadi truk sampah harus bersikap sabar, sabar, dan sabar. Kalau tidak sabaran jangan jadi pengemudi.

Kalau mau selamat dan panjang umur sebagai pengemudi, jangan jadi "truk sampah."

## 78. Agama yang Terbaik

*oleh pada 23 Juli 2011 pukul 22:07*

Agama yang terbaik adalah agama yang bisa membuat manusia lebih dekat Tuhan, yang membuat manusia lebih mencintai kebenaran, yang membuat manusia lebih manusiawi, yang membuat manusia lebih menyayangi sesama makhluk.

Setiap orang boleh memilih agamanya sendiri, yang cocok dengan dirinya, yang terbaik bagi dirinya, yang penting semakin lama ia

semakin baik, semakin luhur budinya.

Setiap agama mempunyai caranya masing-masing untuk membuat umatnya semakin baik, tidak boleh ada yang dipaksakan. Kalau tidak cocok dengan cara agama tertentu, orang boleh memilih agama lain yang lebih cocok.

Di dalam dunia ini sudah seringkali terjadi perselisihan, perkelahian, atau peperangan, dengan alasan agama. Apabila setiap orang menganggap agamanya yang paling benar, maka agama orang lain pasti salah, ini adalah bibit dari semua kekerasan yang terjadi kemudian.

Pada saat ini semua informasi dengan mudah bisa diperoleh melalui internet, demikian pula informasi mengenai agama-agama juga bisa diketahui melalui internet. Tokoh agama tidak bisa lagi mengatakan bahwa ia yang paling hebat atau paling pandai, karena para pengikutnya sudah bisa mengakses sumber informasi yang tidak terbatas dari internet atau dari sumber lain (buku, majalah, surat kabar, dll).

## 79. Bhante Thitaketuko (dh Jinapiya)

*oleh R SuryaWidya pada 25 Juli 2011 pukul 7:41*

Bhante Thitaketuko telah meninggal dunia pagi ini di Bali, setelah terserang stroke beberapa kali sejak 8 tahun yang lalu. Beliau ditahbiskan sebagai bhikkhu pada tahun 1959 dengan nama bhikkhu Jinapiya, sempat lepas jubah selama beberapa tahun dan kemudian ditahbiskan ulang dengan nama bhikkhu Thitaketuko di Bangkok.

Beliau adalah orang yang sangat sederhana, tidak banyak tuntutan, penuh dengan kasih, sangat tenang pribadinya. Kalau saya berdekatan dengan beliau, tidak ada perasaan was-was atau takut salah,

bisa bicara sebebasnya dengan nyaman, karena tidak khawatir beliau akan tersinggung atau marah.

Ketika pada tahun 1975 saya dipanggil oleh Kodim karena urusan Sanghyang Adi Buddha di Vihara Dharma Yuga, beliau dengan tenang mengatakan bahwa itu hanya vaksinasi saja, itu akan membuat dokter Surya Widya semakin matang dan semakin dewasa dalam pengabdian untuk Buddha Dhamma.

Seringkali kalau berkotbah beliau lupa waktu, karena saking asyiknya. Langit sudah gelap, umat sudah gelisah, beliau terus berkotbah dengan santai.

Selamat jalan Bhante, semoga kita berjumpa lagi dalam kelahiran yang akan datang, masih banyak yang harus saya pelajari lagi dari Bhante. Terima kasih Bhante.

## 80. Simpati

*oleh R SuryaWidya pada 25 Juli 2011 pukul 23:32*

Kalau ada orang lain yang berhasil, telah melakukan hal-hal yang baik dan luar biasa, maka yang harus dimunculkan dalam batin adalah perasaan simpati. Ikut merasa senang, ikut merasa bahagia, itu namanya *mudita citta*. Bukan iri hati.

Kalau yang muncul adalah perasaan iri hati, itu adalah perasaan negatif, yang menjuruskan kepada hal-hal yang buruk seperti ingin menjatuhkan orang lain, ingin menjegal orang lain, ingin mempermalukan orang lain, yang berselimutkan kebencian dan berakar kepada kebodohan.

Kata lain adalah *anumodana*, turut bergembira dengan perbuatan baik yang dilakukan oleh orang lain. Mau ikut berpartisipasi boleh saja, tanpa ada prasangka buruk sama sekali. Kalau tidak mau ya tidak apa-apa, karena tidak ada paksaan untuk itu.



Sifat-sifat baik lain yang harus dikembangkan adalah cinta kasih, belas kasihan, dan keseimbangan batin. Menginginkan orang lain berbahagia adalah baik, berbelas kasihan kepada orang lain yang sedang menderita adalah baik, menjaga batin agar tetap stabil adalah baik. Ini adalah dasar yang baik untuk berhubungan dengan orang lain atau makhluk lain, karena manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. (*Brahma Vihara*)

Kalau melihat ada orang yang gagal, maka yang harus dimunculkan adalah keinginan untuk menolong atau membantu dengan tulus. Hidup ini adalah rangkaian peristiwa yang tiada putusya, antara keberhasilan dan kegagalan yang silih berganti, seperti pentil yang naik dan turun mengikuti roda yang berputar, berputar, dan berputar.

## 81. Stroke dan Dekubitus

*oleh R SuryaWidya pada 30 Juli 2011 pukul 8:42*

Dekubitus adalah kematian jaringan karena tertekan, membusuk, infeksi, lalu menyebarkan bau yang menyengat. Orang yang terkena stroke pada umumnya tidak punya kemampuan untuk bergerak, sehingga daerah tulang ekornya terus-menerus tertekan ke kasur atau alas tempat duduk, keadaan ini paling sering menimbulkan dekubitus.

Dengan perawatan yang baik dan terus-menerus, dekubitus bisa dicegah dengan mengurut, memukul perlahan, dan menggosok bagian tubuh yang rawan dekubitus, dibalur dengan bedak yang mengandung kamper, bisa juga disinari agar hangat. Dengan kata lain, dekubitus terjadi karena kelalaian dalam perawatan. Pada orang yang menderita diabetes, dekubitus ini semakin sulit untuk disembuhkan.

Antibiotika seringkali tidak menolong, penggunaan obat obat

yang merangsang tumbuhnya jaringan baru bisa dicoba, pokoknya sangat sulit untuk diterapi, apalagi kalau orangnya sangat gemuk atau berat.

Akibat dari bau yang luar biasa, tidak banyak orang mau mendekat, kebanyakan menghindar, sehingga ia semakin terisolir dan menimbulkan depresi, hatinya pasti tidak bahagia. Jangan heran kalau suka uring-uringan, kasihan.

Merawat orang sakit, adalah perbuatan baik, karmanya seperti merawat Sang Buddha sendiri.

## 82. Putus Asa

*oleh R SuryaWidya pada 30 Juli 2011 pukul 15:53*

Putus asa adalah kehilangan harapan. Ada seorang pemuda yang mengatakan bahwa ia putus asa melihat kejadian yang menimpa bangsa ini. Tidak ada monumen baru yang dapat dibanggakan. Semua tonggak yang seharusnya menegakkan kebenaran dan kehormatan sudah banyak yang keropos dan mau roboh tumbang berserakan.

Tidak ada yang memikirkan hari depan bangsa, semuanya mengumpulkan harta kekayaan untuk dirinya sendiri, sebagian besar dirampok dari milik negara, atau milik rakyat. Tidak ada yang takut untuk berbuat jahat, karena bisa kabur dan sembunyi di luar negeri, bisa pura-pura sakit kalau dipanggil KPK, polisi, atau pengadilan, dan kalau mau mati bertobat minta ampun supaya tidak masuk neraka. Wkwkwk... susah mencari pejabat eksekutif, legislatif, atau yudikatif yang dapat dipercaya dan memiliki integritas yang tinggi.

Kalau ada olimpiade mengenai korupsi, peserta dari Indonesia pasti dapat medali emas, emas, dan emas. Hehehe. Maklumlah sudah berpengalaman dan sering jadi juara.

Jadi jangan heran kalau ada pemuda atau pemudi yang putus asa, sepertinya hari depan bangsa ini semakin kelabu menggelap gulita. Demokrasi yang diharapkan bisa memajukan bangsa ini malah menjadi *democracy*. Suara rakyat bisa dibeli dengan uang, karena memang rakyat sangat kekurangan uang. Kekuasaan yang diperoleh sudah pasti akan disalahgunakan untuk korupsi, untuk mengembalikan biaya kampanye yang jumlahnya terbilang wuah wuah wuah.

Apa sudah waktunya untuk mendirikan partai putus asa???

## 83. Barang Bekas

*oleh R SuryaWidya pada 31 Juli 2011 pukul 8:00*

Ada mobil bekas yang harganya terjun bebas, tetapi ada mobil bekas yang harganya tetap bagus, bahkan lebih mahal dari harga belinya. Rupanya mobil yang terpelihara baik, biarpun sudah bekas, tetap punya nilai.

Selamanya ini setahu saya arloji bekas harganya pasti turun drastis, namun rupanya ada 2 merek arloji buatan Swiss yang bekasnya masih bernilai, yaitu merk Rolex dan Omega. Apalagi yang otomatis, bukan yang pakai baterai. Yang paling mahal katanya yang harus diputar setiap hari (pakai per), karena bisa dipakai di ruang angkasa, hehehe.

Rumah bekas pasti bernilai tinggi, kalau masih kokoh kuat, kalau tidak ada rayap yang menggerogoti usuk dan kusen-kusen pintu. Apalagi kalau lokasinya bagus, bebas banjir, dan bebas kebakaran.

Barang seni, barang antik, hasil karya dari para seniman terkenal, sudah pasti mahal harganya di balai lelang. Cuma orang kaya yang mampu menawar dan membelinya.

Kalau suami bekas, tetapi uangnya banyak, rumahnya banyak, mobilnya banyak, tanahnya di mana-mana, pasti cepat laku, siapa tahu cepat *game*. Isteri bekas juga laku, kalau masih muda, masih cantik, suka mengalah, tutur katanya lembut, sikapnya halus, apalagi pandai masak.

## 84. Mata Pencapaian yang Keliru

*oleh R Surya Widya pada 31 Juli 2011 pukul 11:19*

Perut harus diisi, pakaian harus dibeli, rumah harus dibeli atau dikontrak / disewa, dan banyak lagi pengeluaran lainnya; oleh karena itu setiap orang yang sehat jiwanya harus memiliki mata pencapaian yang benar. Ketika mencari uang, harus dihindari mata pencapaian yang keliru, karena akan membuat susah diri sendiri dan orang lain.

Yang pertama adalah persekongkolan, kongkalikong, kolusi atau main mata. Hal ini terjadi di mana-mana, mulai dari belanja barang, tender, pembebasan tanah, dan lain sebagainya. Sangat menguntungkan segelintir orang namun sangat merugikan banyak orang.

Yang kedua adalah pengingkaran janji, ketidaksetiaan, tidak menepati kontrak, dan lain hal yang sejenis. Akan kehilangan kepercayaan (*trust*) dari orang lain, tidak akan tahan lama, karena tidak memiliki integritas.

Yang ketiga adalah ramalan tanpa dasar, seperti masuk akal, termasuk menjanjikan keuntungan yang luar biasa, tetapi bohong. Contohnya adalah penjualan surat berharga, surat hutang, dan lain sebagainya yang tidak bertanggung jawab.

Yang keempat adalah curang, mengurangi jumlah atau menurunkan kualitas barang yang dijual. Banyak dilakukan oleh para pedagang untuk mengejar keuntungan yang lebih besar. Di label tertulis 100 cc, isinya hanya 95 cc.

Yang kelima adalah riba, memungut bunga tinggi, apalagi kalau ditujukan kepada mereka yang sedang kesusahan.

(MN 117)

## 85. Tangan Besi

*oleh R SuryaWidya pada 1 Agustus 2011 pukul 20:02*

Di Inggris dulu ada wanita besi, yaitu Margaret Thatcher, barangkali karena ia dari kubu konservatif yang rada kaku seperti besi. Zaman dulu mobil juga disebut sebagai kuda besi, memang tanpa unsur logam susah membuat mobil.

Pada umumnya yang dimaksud dengan tangan besi adalah sikap yang keras terhadap para pembangkang. Siapa saja yang berani melawan pasti dibabat habis atau dilibas. Kaisar di Tiongkok zaman dahulu lebih kejam, kalau ada bawahannya yang berbuat salah, maka ia berikut seluruh keluarganya pasti dihukum penggal kepala.

Zaman sekarang, yang menggunakan tangan besi ada tiga sistem, yang pertama adalah pemerintah komunis, yang kedua adalah pemerintah diktator, dan yang ketiga adalah pemerintah militer.

Dalam pemerintah komunis, yang paling berkuasa adalah ketua partai berikut anggota anggotanya, pemerintah, dan tentara tunduk pada kekuasaan partai. Yang jadi rakyat ya harus *nurut*, *nurut*, dan *nurut*.

Dalam pemerintah diktator, yang paling berkuasa adalah si diktator bersama dengan kroni-kroninya. Yang berani melawan pasti jadi susah.

Dalam pemerintah militer, yang paling berkuasa tentu pemimpin tertinggi dalam pasukan, biasanya disebut jenderal. Yang mengatur negara adalah para tentara, bukan sipil, orang sipil hanya jadi pelengkap penderita saja.

Memang kelihatannya yang paling enak tentu yang ada di puncak kekuasaan, karena bisa menggunakan tangan besi apabila diperlukan. Apakah dalam pemerintah yang demokratis boleh ada tangan besi?

Dalam organisasi, pemimpin yang menggunakan tangan besi biasanya tidak disukai oleh bawahannya.

## 86. Membangunkan Naga Tidur

*oleh R SuryaWidya pada 4 Agustus 2011 pukul 8:56*

Napoleon pernah mengatakan agar jangan membangunkan naga yang sedang tidur, kalau ia bangun kita bisa susah. Itu artinya kalau bisa jangan menyerbu Tiongkok, karena bisa membuat orang Tionghoa bangkit dan menggoyang dunia. Ucapan Napoleon kemudian dilanggar oleh orang-orang Perancis pada abad yang lalu, bersama dengan Rusia, Inggris, Jepang, Belanda, Spanyol, Portugis, Rusia, semuanya ada 8 negara, membelah-belah Tiongkok seperti memotong kue ulang tahun.

Setiap negara punya daerah protektorat di Tiongkok, dengan kekuasaan mutlak, pemerintah Manchu ditekan habis setelah kalah dalam perang candu dan perang bokser. Mana bisa melawan meriam dengan petasan? Mana bisa melawan bedil dengan panah? Mana bisa melawan pistol dengan pedang dan tombak?

Saat ini ucapan Napoleon terbukti, Amerika, dan Eropa kini terseok-seok dalam bidang keuangan, dililit hutang yang panjang akibat anggaran yang boros. Eslandia, Yunani, Portugal, Italia, dan Spanyol punya masalah keuangan yang gawat, dan Amerika baru saja lolos dari lubang jarum.

Sekarang naga Tiongkok sudah menggeliat, terbangun dari tidurnya, karena diusik oleh negara-negara lain, setelah dihina dan dirampok habis-habisan oleh 8 negara pada abad yang lalu, setelah diserbu oleh angkatan darat Jepang selama 8 tahun (tanpa pernyataan perang). Membuat rakyat Tiongkok sangat menderita, tetapi tidak putus asa.

Dalam 5000 tahun sejarah Tiongkok, tidak ada catatan kekaisaran Tiongkok menjadi pemerintah kolonial, yang ada hanya negara-negara taklukan yang mengirimkan upeti setiap tahun sebagai tanda takluk, bukan dijajah.

## 87. Blood Brother

*oleh R.SuryaWidya pada 7 Agustus 2011 pukul 20:25*

Tidak pernah ada *blood sister*, yang ada hanya *blood brother*, kalau diterjemahkan secara sederhana artinya saudara karena darah. Caranya beberapa orang yang sepakat untuk bersaudara lalu melukai tangannya masing-masing, darahnya diteteskan ke dalam cawan yang sudah terisi air, kemudian semuanya minum air yang sudah bercampur darah tersebut.

Ada juga yang sama-sama berlutut menghormati langit dan bumi, lalu bersumpah untuk setia satu sama lain.

Zaman sekarang tidak ada lagi yang namanya *blood brother*, karena semua janji dan sumpah mudah sekali dilanggar seenaknya.

Seringkali saudara sekandung bisa saling bunuh untuk memperebutkan harta warisan atau tahta, namun saudara darah tidak pernah begitu. Hanya para ksatria yang bisa memiliki *blood brother*, para pengecut tidak bisa. Kata-kata yang telah dilontarkan tidak akan dijilat kembali, janji harus ditepati.

Kalau memiliki *blood brother*, hati boleh merasa aman, karena ia akan menjadi teman sejati sepanjang masa.

*A friend in need is a friend in deed.*

## 88. Menurunkan Tekanan Darah

*oleh R.SuryaWidya pada 10 Agustus 2011 pukul 8:20*

Salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan menurunkan berat badan. Tekanan darah tinggi yang terus-menerus akan menyebabkan stroke atau penebalan/kekakuan

pembuluh darah yang berakibat fatal, dan menelan obat antihipertensi setiap hari bukanlah jalan keluar yang terbaik. (hanya menjadi donatur tetap pabrik obat saja).

Menurunkan berat badan bukanlah masalah yang mudah dan sederhana. Perlu tekad yang kuat dan cara yang benar. Apabila badan terlalu gemuk, kalau jatuh 'kan susah untuk diangkat atau ditolong. Hehehe

Banyak orang tua menghabiskan uang tabungannya hanya untuk beli obat-obatan, yang sudah jelas tidak dapat menyembuhkan semua penyakit tuanya. Para dokter memang lebih mudah buka resep, menulis obat-obat yang mutakhir dan mahal-mahal; aspek pencegahan seringkali sudah dilupakan. Prinsip terapi kausal sudah lama diabaikan, lebih banyak terapi simtomatik saja (untuk menghilangkan gejala). Obat itu memang diperlukan, namun hanya untuk waktu yang terbatas, tidak untuk seumur hidup.

Pola hidup sehat jauh lebih baik. Bangun lebih pagi, sarapan secukupnya, olahraga peregangan, olahraga yang ringan tetapi sering, berpikir positif, bertindak proaktif, makan tidak terlalu banyak, hanya makan makanan yang segar dan bergizi tinggi, tidur siang hanya sebentar, melakukan semua pekerjaan sendiri, tidur dengan nyenyak dan tidak mimpi yang seram-seram.

Setelah panjang umur yang penting adalah hidup sehat, sejahtera (serba kecukupan) dan berbahagia. Siapa mau?

## 89. Beban Hidup Seorang Ibu

*oleh R SuryaWidya pada 11 Agustus 2011 pukul 8:58*

Kalau ada di antara anak perempuannya yang belum kawin, kalau ada salah satu anaknya yang susah hidupnya, atau kalau ada salah satu anaknya yang bermasalah, pasti akan merupakan beban yang berat bagi seorang ibu yang sudah berumur.



Memang ada orang yang tidak berjodoh untuk kawin, mungkin pada kehidupan yang lalu ia membuat keluarga orang lain bercerai atau menghalangi perjodohan orang lain. Ini 'kan kerjanya hukum karma.

Anak yang lebih mampu pasti curiga kalau uang bulanan yang diberikan kepada ibunya akan "disalurkan" kepada saudaranya yang susah hidupnya itu. Hehehe. Hidup ini memang begitulah. Sedangkan si ibu berpikir mengenai keadilan sosial, yang mampu membantu yang tidak mampu. Akhirnya yang mampu mengurangi jumlah uang bulannya, agar tidak cukup untuk diberikan kepada saudaranya yang lebih miskin. Aneh.

Salah satu masalah berat adalah keterlibatan seseorang dalam perbuatan kriminal atau narkoba, plus lain-lain, seperti judi dan main perempuan. Karena saking jengkelnya, tidak jarang salah satu anak yang bermasalah dikucilkan oleh saudara-saudaranya yang lain. Hak warisnya diberikan lalu hubungan kekeluargaan diputus, ibarat patah arang, tidak bisa disambung lagi! Akan tetapi hubungan darah tidak bisa dihapus begitu saja, ini yang bikin repot. Sepertinya tiada maaf bagimu.

Dan si ibu sangat sulit untuk *curhat* kepada orang lain, terus menjadi beban baginya, sampai menutup mata. Membuat ia tidak bahagia, susah tidur, uring-uringan, sehingga menderita banyak penyakit yang tidak diharapkan. Siapa peduli?

## 90. Air Mata

*oleh R SuryaWidya pada 12 Agustus 2011 pukul 8:31*

Air mata jelas merupakan ekspresi dari emosi. Ada air mata kesedihan, ada air mata karena terharu, ada juga karena air mata kegembiraan. Dan kalau sudah kering, mata boleh ditetesi dengan air mata buatan.

Ada orang yang air matanya dangkal, soal-soal sepele saja sudah mengeluarkan air mata. Itu artinya perasaannya lembut, sangat sensitif.

Ada juga orang yang sumber air matanya sangat dalam, tidak pernah mengeluarkan air mata meskipun sangat sedih, sangat menderita, atau sangat gembira. Orang seperti ini mungkin lebih banyak karena menahan diri, bukan karena tidak punya perasaan. Hehehe

Yang jelas air mata membuat mata lebih indah, sekaligus bisa melunturkan *eye shadow* kalau kebanyakan air mata...

Dan kalau terlalu sering mengeluarkan air mata biasa disebut cengeng. Hal-hal yang kecil sudah membuat ia menangis dan mengucurkan air mata.

Menurut Buddha, air mata kesedihan yang sudah pernah kita kucurkan jauh lebih banyak dari air yang ada di lautan luas, kalau dikumpulkan dari sejak awal kehidupan kita sebagai makhluk.

## 91. Jangan Ditunda-Tunda

*oleh R SuryaWidya pada 13 Agustus 2011 pukul 8:37*

Dalam hidup ini yang pasti hanya satu, yaitu mati. Yang tidak pasti adalah saat kematian itu sendiri, tidak tahu kapan datangnya. Kematian itu bisa datang hari ini, esok, lusa, beberapa hari lagi, minggu depan, bulan depan, tahun depan, beberapa tahun lagi atau beberapa puluh tahun lagi.

Oleh karena itu, kalau ingin berbuat baik, lakukanlah dengan segera, seolah-olah esok kita akan mati. Kalau ditunda-tunda bisa terlambat dan jadi penyesalan di kemudian hari. Manusia boleh berencana, namun belum tentu bisa terlaksana.

Banyak orang merasa bangga dengan apa yang telah ia lakukan selama hidupnya, akan tetapi mungkin itu masih belum cukup untuk

dibawa sebagai bekal untuk kehidupan yang akan datang. Teruslah menumpuk jasa-jasa kebajikan, sebanyak-banyaknya, supaya kehidupan mendatang akan lebih baik lagi, sebagai bekal dalam perjalanan mencapai tujuan hidup yang tertinggi, yaitu terbebas dari *dukkha*.

Tidak boleh keliru memilih guru/panutan, tidak boleh salah memilih pedoman hidup, karena bisa tersesat. Kalau sudah tersesat, sangat sulit untuk kembali ke jalan yang benar, karena pasti sangat gelap, berliku-liku, becek. licin, *gerunjalan*, banyak lubang dan hampir tidak ada peluang.

## 92. Penyusup

*oleh R SuryaWidya pada 13 Agustus 2011 pukul 11:01*

Mau mendirikan organisasi apa saja harus hati-hati dengan penyusup, yang disusupkan oleh kompetitor untuk meruntuhkan atau menghancurkan organisasi. Penyusup bisa sekaligus berperan sebagai mata-mata atau *spy*, apalagi kalau dapat kedudukan strategis, seperti ketua, sekretaris, atau bendahara.

Yang hebat kalau penyusup itu dimasukkan ketika organisasi masih berusia sangat muda, atau baru dibentuk. Sangat sulit untuk dideteksi keberadaannya. Dan kalau kedoknya terbuka, ia akan menyeret banyak orang penting yang lain dalam organisasi untuk jatuh bersama, sama-sama hangus jadi arang.

Sebagai contoh, sebuah organisasi keagamaan menjadi sangat sulit untuk maju dan berkembang, karena sejak awal sudah disusupi oleh tokoh idola dan legendaris yang berasal dari agama lain. Tokoh ini begitu pandai berperan sebagai pemimpin, bisa mengambil hati para pengikutnya, sehingga setiap kesalahannya dimaafkan dan dilupakan; ia terus-menerus merusak sendi-sendi keagamaan dari tokoh yang baru muncul, mereka dijejek untuk melakukan pelanggaran demi

pelanggaran yang fatal, mencengkeram dan mempengaruhi semua proses yang terjadi, sehingga organisasi menjadi mandul, tersendat-sendat, susah untuk maju. Mau bilang apa, karena banyak orang yang tidak tahu menjadi pembelanya yang setia.

Rekrutmen harus dilakukan dengan hati-hati, agar tidak disusupi oleh ular berkepala dua, yang dapat merusak organisasi dari dalam.

## 93. Presentasi

*oleh R. SuryaWidya pada 15 Agustus 2011 pukul 13:13*

Paling enak mempresentasikan tentang tes kepribadian untuk lembaga keuangan di hadapan para anggota komisarisnya, apalagi direktur utamanya sudah setuju banget, karena ia sendiri sudah pernah mengikuti tes ini sekitar 15 tahun yang lalu.

Yang paling penting adalah untuk menyaring calon karyawan, mereka yang memiliki kecenderungan untuk melakukan perbuatan kriminal sebaiknya tidak diterima sebagai karyawan, karena kalau kebobolan bisa berjumlah miliaran rupiah. Lebih baik mencegah daripada mencari solusi yang belum tentu bisa menyelesaikan masalah secara tuntas.

Orang yang tidak teliti sebaiknya jangan ditempatkan sebagai tenaga administrasi atau keuangan, orang yang tidak memiliki *leadership* sebaiknya tidak diposisikan sebagai pemimpin atau penanggung jawab, orang yang *introvert* sebaiknya jangan ditempatkan sebagai *teller* atau staf *marketing*, orang yang tidak kreatif sebaiknya jangan ditempatkan di bagian kreatif atau pengembangan, dan orang yang penakut atau tidak bertanggung jawab sebaiknya tidak dijadikan staf keamanan.

Untuk para pejabat eksekutif atau manajer ke atas juga ditawarkan pemeriksaan tambahan yang lain, yaitu *psychiatric interview*,

*stress analyzer, Cornell Medical Index, Anticipatory Cognition Questionnaire, dan Personality Assessment* spesial untuk mendeteksi kepribadian tipe A.

Memang diperlukan waktu yang khusus untuk pemeriksaan tambahan ini, apa mungkin boleh dikatakan sebagai *Occupational Health Check Up* atau *Executive Stress Check Up*? Siapa tahu dapat mencegah serangan stroke atau serangan jantung yang tidak diinginkan?

## 94. Kecewa

*oleh R SuryaWidya pada 17 Agustus 2011 pukul 10:24*

Kecewa adalah perasaan yang tidak enak, orang bisa kecewa di segala umur, dari bayi sampai orang tua.

Yang menjadi masalah perasaan kecewa ini bisa berlanjut menjadi gangguan lain yang lebih berat. Bisa mengarah ke depresi dan menjurus ke bunuh diri. Bisa menjelma menjadi gangguan fisik seperti rematik, maag, sakit kepala, hipertensi, sampai peninggian kadar asam urat dalam darah. Bisa menurunkan berat badan, pokoknya segala hal negatif bisa muncul sebagai akibat dari perasaan kecewa. Yang pasti wajah menjadi redup sinarnya, keriputnya bertambah, uban juga tambah.

Kalau bayi merasa kecewa, pasti menangis keras-keras, karena hanya itu yang bisa ia lakukan. Kalau anak merasa kecewa bisa *ngamuk* atau menarik diri. Kalau remaja merasa kecewa bisa menentang atau kabur dari rumah tidak pulang pulang. Kalau orang tua kecewa bisa mengurung diri atau terjun dari lantai 26.

Kita harus bersahabat dengan perasaan ini, karena perasaan ini merupakan bagian dari hidup. Mana ada orang yang tidak pernah kecewa?

Kalau tidak mau kecewa, harus punya segudang cara cadangan yang bisa dipergunakan untuk mengatasinya. Ada yang teriak keras-keras di tepian air terjun, ada yang mandi menghabiskan air satu bak,

ada yang mencukur rambut sampai gundul dan ada yang mutih sampai 40 hari. Yang paling bagus tentu menghibur orang lain yang sedang kecewa berat.

## 95. Kecewa Berat

*oleh R SuryaWidya pada 17 Agustus 2011 pukul 16:37*

Ada dua teman saya yang putra tunggalnya kawin dengan wanita yang berbeda agama, sekalian pindah agama mengikuti istri-istrinya itu.

Sudah tentu kedua orang tua ini kecewa berat, beraaat sekali. Karena putra-putra itu sudah dewasa, maka adalah hak mereka untuk pindah agama, tetapi mau bilang apa? Meskipun pindah agama karena perkawinan itu tidak terlalu baik, lebih baik pindah agama karena merasa lebih cocok dengan agama yang baru. Bukankah seharusnya istri ikut agama suami, bukannya suami yang ikut agama istri?

Yang satu lalu menyibukkan diri di beberapa klinik, yang lain sibuk dengan anjing peliharaan kesayangannya. Berusaha melupakan kepahitan batin akibat ulah putranya masing-masing.

Semua orangtua tentu mengharapkan putra tunggalnya untuk berbakti kepada mereka, tetapi jangan dilupakan bahwa anak tunggal itu tidak terlatih untuk merasa kecewa akibat kalah berebut mainan. Tidak pernah merasakan kekecewaan akibat tersisihkan, jadi jangan heran kalau mereka juga sulit merasakan penderitaan batin orang tuanya akibat ulah mereka itu.

Luka batin harus segera disembuhkan, berbahaya, karena bisa merembet ke mana- mana. Anak kandung sih anak kandung, tetapi ia 'kan bukan milik kedua orangtuanya!

Kalau mau hidup bahagia, jangan melekat terhadap apa pun, termasuk kepada anak kandung sendiri. Hehehe

## 96. Bunga Layu

*oleh R SuryaWidya pada 18 Agustus 2011 pukul 7:42*

Bunga plastik atau bunga kertas tidak akan layu, tahan lebih lama, akan tetapi bunga yang asli pasti akan layu dan rontok. Hanya bunga yang sudah mekar penuh yang dipersembahkan ke altar Buddha, dan seharusnya dibiarkan selama satu minggu di sana sampai layu, sebelum diganti dengan bunga yang baru. Bunga layu bagus untuk bahan perenungan, bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal.

Secantik apa pun seorang wanita, kalau umurnya bertambah kecantikannya akan memudar, kulitnya perlahan-lahan akan mengeriput, kerut-kerut di wajahnya bertambah, kantong matanya semakin tebal, alisnya rontok, pipinya menggelantung ke bawah, lensa matanya memutih karena katarak; ya seperti bunga yang layu.

Yayasan, perkumpulan, perusahaan, negara, kekuasaan, kekayaan juga sama, ada waktunya bertumbuh, lalu memuncak, dan ada waktunya runtuh dan akhirnya bubar atau lenyap, lalu diganti dengan yang lain. Upaya untuk mempertahankan boleh dilakukan, tetapi biasanya tidak berhasil sepenuhnya. Percuma.

Kalau mau dikenang, silakan bikin catatan atau bikin foto yang bagus. Jangan marah kalau tidak ada yang mau baca atau lihat, apalagi hanya akal-akalan.

## 97. Mengapa dan Karena

*oleh R SuryaWidya pada 18 Agustus 2011 pukul 21:59*

Mengapa ada usia tua, sakit dan mati?

.....karena sebelumnya pernah dilahirkan.

Mengapa dahulu dilahirkan?

.....karena sebelumnya ada proses kelahiran.  
 Mengapa dahulu ada proses kelahiran?  
 .....karena sebelumnya ada keinginan untuk dilahirkan.  
 Mengapa ada keinginan untuk dilahirkan?  
 .....karena ada kemelekatan terhadap hidup ini.  
 Mengapa ada kemelekatan terhadap hidup ini?  
 .....karena hidup ini menyenangkan.  
 Mengapa hidup ini menyenangkan?  
 .....karena pernah merasakan hal-hal yang menyenangkan.  
 Mengapa bisa merasakan hal-hal yang menyenangkan?  
 .....karena memiliki perasaan.  
 Mengapa memiliki perasaan?  
 .....karena bisa merasakan persepsi.  
 Mengapa memiliki persepsi ?  
 .....karena memiliki panca indra.  
 Mengapa memiliki panca indra?  
 .....karena memiliki jiwa dan jasmani.  
 Mengapa memiliki jiwa dan jasmani?  
 .....karena ada proses pembuahan.  
 Mengapa ada proses pembuahan?  
 .....karena ada *gandabha* yang ingin terlahir lagi sebagai makhluk.  
 Mengapa ada *gandabha* setelah meninggal?  
 .....karena ada buah karma yang harus diterima oleh si pelaku.  
 Mengapa ada karma yang harus berbuah?  
 .....karena si pelaku berbuat dengan pandangan yang salah.

(*gandabha* adalah jiwa yang "pindah" dari orang yang telah meninggal ke kehidupan berikutnya)

Selama ada sebab pasti ada akibat, hukum yang sangat sederhana.



## 98. Wanita

*oleh R SuryaWidya pada 19 Agustus 2011 pukul 8:00*

Setelah menikah pada usia yang sesuai, seorang wanita harus meninggalkan keluarganya, karena harus tinggal bersama keluarga suaminya (itu dulu).

Setelah mencapai usia remaja, seorang wanita akan mengalami haid, atau menstruasi, setiap bulannya, sebagai persiapan untuk hamil. Sekitar usia 45 tahun wanita akan berhenti haid (menopause).

Apabila dalam masa subur seorang wanita bersetubuh dengan lawan jenis, maka ia akan hamil selama 38 minggu. (dari satu sel membelah diri atau bertumbuh kembang menjadi miliaran sel)

Setelah melahirkan janin dari dalam kandungannya, maka wanita punya kewajiban untuk mengasuh atau membesarkan bayinya. Dilanjutkan dengan mendidik anak sampai dewasa.

Seorang wanita berada dalam posisi untuk menunggu, menunggu seorang pria yang bertanggung jawab terhadap dirinya.

(S.III)

Kelima hal di atas adalah masalah yang harus dialami oleh kaum wanita, tidak dialami oleh kaum pria.

## 99. Pandita

*oleh R SuryaWidya pada 22 Agustus 2011 pukul 9:49*

Pandit hanya satu, pandita itu banyak. Itu kata Pandit Kaharuddin pada pertengahan tahun 70-an di Vihara Dharma Yuga, memang pada waktu itu hanya beliau yang memiliki gelar Pandit dalam *abhidhamma*, sekarang saya tidak tahu apakah ada yang lainnya.

Saya memilih jadi pandita saja, karena lebih banyak. Saya di-

*visudha* sebagai *anupandita* pada tahun 74 atau 75 oleh Bhante Jinapiya di Vihara Dharma Yuga, kemudian dikukuhkan ulang pada tanggal 18 Mei 1981 di Vihara Mendut sebagai pandita madya Majelis Pandita Buddha Dhamma Indonesia dan diberkahi oleh Bhante Girirakkhito. Pada tanggal 30 Mei 1986 di-*visudha* menjadi pandita penuh di Vihara Mendut dan diberkahi oleh Bhante Pannyavaro.

Kalau dihitung dari tahun 75, maka saya sudah jadi pandita selama 36 tahun. Lumayan lama. Ketika mulai terbentuk pada tahun 1976, anggota Majelis Pandita Buddha Dhamma Indonesia hanya beberapa puluh saja. Saat ini Majelis Agama Buddha Theravada Indonesia telah memiliki anggota sekitar 600 orang pandita, dan sekitar 2000 orang *upacarika* (calon pandita). Sudah tentu belum semuanya kebagian jatah untuk melakukan Dhammadesana di vihara/cetiya, tetapi harus siap apabila diberi kesempatan untuk itu.

Dengan menjadi anggota Magabudhi maka terbukalah kesempatan untuk melakukan *Dhammadana*, menanam benih kebajikan untuk hidup selanjutnya. Tulus mengabdikan tiada henti.

## 100. Materialisme, Amoral, dan Determinisme

*oleh R SuryaWidya pada 22 Agustus 2011 pukul 10:39*

Ada yang beranggapan bahwa hidup ini hanya sekali ini saja, tidak ada kehidupan sebelumnya, dan tidak ada kehidupan selanjutnya. Karena memang hanya hidup yang sekarang ini yang ada, yang nyata, yang realistis. Akibatnya ia akan berusaha menikmati hidup ini dengan sepuas-puasnya, tidak ada pertimbangan lain. Kalau tidak dinikmati sekarang, kapan lagi?

Ada lagi yang beranggapan bahwa tidak ada yang baik atau yang

buruk, yang penting dapat memperoleh apa yang diinginkan. Kalau memang ada kesempatan, mengapa tidak diambil? Orang seperti ini amoral, tidak memiliki etika, seperti serigala di hutan belantara, yang ada hanya hukum rimba; keroyokan juga tidak apa-apa.

Ada juga yang beranggapan bahwa segala kondisi dalam hidup ini sudah ditakdirkan, buat apa bersusah payah memperbaiki nasib? Kalau sudah ditakdirkan bernasib baik, ya syukur; kalau sudah ditakdirkan bernasib buruk, terima saja.

Ketiga pandangan salah di atas membuat semakin banyak orang menjadi buas, rakus, dan lingsung, tersesat dalam rimba hawa nafsu, putus asa, bergelimpang kejahatan dan hidup tanpa arah atau tujuan. Adalah tugas dari para orang tua, guru, rohaniwan atau pembimbing untuk meluruskan pandangan mereka yang bengkok; atau memberikan penerangan dalam kegelapan.

## 101. Mati Muda

*oleh R SuryaWidya pada 23 Agustus 2011 pukul 19:15*

Kira kira 40 tahun yang lalu, ada seorang ibu yang merasa sangat kecewa, karena anaknya yang masih kecil, menderita penyakit berat lalu mati. Ia protes, mengapa bukan orang tua yang mati terlebih dahulu. (Memangnya beli karcis bioskop?!)

Karena tidak puas dengan penjelasan rohaniwan di tempatnya kebaktian, ia lalu pergi ke rohaniwan-rohaniwan lainnya, sampai ke kota-kota lain, ia tetap tidak puas. Tuhan punya rencana lain, kata mereka. Ibu ini protes lagi, mengapa yang terkena adalah anaknya yang masih kecil dan belum punya dosa apa-apa.

Ibu ini terus mencari jawaban yang lebih masuk akal. Mencari dan terus mencari.

Akhirnya ia menemukan jawaban yang ia inginkan. Yaitu mungkin pada kehidupan terdahulu, anaknya itu pernah membunuh makhluk lain, dan setelah terlahir sebagai manusia, buah karma buruknya masih ada dan belum lunas semua, sehingga ia harus pendek umur.

Terlahir sebagai manusia adalah suatu keberuntungan, tetapi sayang sekali kesempatan emas ini tidak dapat dimanfaatkan dengan baik oleh anak tersebut, karena keburu mati muda.

Mati dapat terjadi kapan saja, mulai dari beberapa detik setelah pembuahan, embrio, janin, bayi, anak, remaja, dewasa sampai usia tua. Mau pilih yang mana???

## 102. Empat Jenis Manusia

*oleh R.SuryaWidya pada 23 Agustus 2011 pukul 19:41*

Mereka yang hidup menderita sepanjang hayatnya, seperti hidup di dalam neraka. Akibat dari perbuatan-perbuatan buruknya di masa lalu.

Mereka yang sedang menuju kehidupan yang sengsara dan menderita karena sekarang banyak melakukan perbuatan-perbuatan yang buruk atau jahat seperti di alam *asura*.

Mereka yang selalu hidup dalam ketakutan dan kemarahan seperti hewan. Takut dan curiga akan ancaman dari kelompok yang lain, dan marah kalau harta miliknya mau direbut atau dirampas.

Mereka yang hidup secara terhormat, mengendalikan pikiran, menunjukkan sikap yang terpuji dan berlaku baik.

*(Puggala Pannyatti)*

Yang penting adalah belajar menerima apa yang datang dengan tenang dan bersyukur, dan seterusnya berusaha untuk belajar meningkatkan kualitas diri. Tidak bikin susah orang lain, hanya melakukan yang baik-baik saja, demi kebaikan bersama.

## 103. Tukang Cat

*oleh R SuryaWidya pada 24 Agustus 2011 pukul 16:02*

Ketika masih duduk di bangku SMP, saya pernah membantu tetangga saya untuk mencat seluruh pintu, kusen, dan jendela rumahnya. Memang beberapa hari libur saya terpaksa dikorbankan untuk itu, sebagai hadiah, batu cincin pemberian paman saya, biduri sepah, diikat menjadi cincin emas. Lumayan. Cat kayu itu *oil base*, jadi kuasnya harus dicuci dengan minyak tanah.

Hari ini saya mencat alas duduk *Buddharupang* di VTBS yang terbuat dari *resin stone*, dengan cat *acrylic* yang *water base*, kalau sudah selesai kuasnya dicuci dengan air dan sabun. Cat yang digunakan adalah *metallic gold*, warna emas metalik, tipe A 541 jenis Prada. Katanya cat tersebut hanya bisa dibeli di pulau Bali. Catnya disumbangkan oleh Ibu Violy Chandra, terima kasih ya bu.

Tiga kali cat ulang baru bagus, bayang-bayang warna sebelumnya hilang. Dari jauh seperti terbuat dari emas sungguhan. Luar biasa.

Mencat alas duduk dengan bentuk bunga teratai memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, karena permukaannya tidak rata, mengikuti bentuk bunga teratai dengan lekukannya yang indah. Kalau tidak percaya lihat sendiri ke VTBS di Kelapa Gading, sekalian wisata kuliner, dan jangan lupa berdana. *Anumodana*.

## 104. Hukum Karma

*oleh R SuryaWidya pada 25 Agustus 2011 pukul 10:41*

Sekitar tahun 1977, ketika saya sedang magang di RSKO, di lingkungan RS Fatmawati; saya bertanya kepada pasien yang beragama

Islam, hukum karma itu dari agama mana? Dia bilang dari agama Islam. Kepada pasien yang beragama Kristen saya juga bertanya hal yang sama, jawabannya sama saja, dia bilang dari agama Kristen.

Di agama Hindu juga ada hukum karma, apalagi agama Buddha.

"Siapa yang menanam angin akan menuai badai, siapa yang menanam bibit akan memetik buahnya."

Mungkin sekali di agama Islam dan agama Kristen hukum karma dianggap masalah kecil dan tidak menarik, sehingga jarang dibahas sampai mendalam dan meluas. Pengampunan dosa lebih menarik, janji masuk sorga lebih menarik, sembuh dari penyakit lebih menarik.

Di agama Buddha dan Hindu hukum karma lebih sering dibahas dan dibabarkan dengan panjang lebar. Yang paling menakutkan adalah *garuka kamma*, meskipun sekali saja dilakukan, akibatnya bisa menderita satu *kalpa* di alam neraka *avici*.

Senang atau tidak senang, suka atau tidak suka, percaya atau tidak percaya, hukum karma ini terus-menerus bekerja, tanpa terkecuali, berlaku pada semua makhluk hidup. Hukum universal yang sangat adil, dan tidak bisa disuap.

## 105. Licik

*oleh R. SuryaWidya pada 25 Agustus 2011 pukul 11:14*

Tidak semua orang senang kalau anaknya disebut licik. Lihai masih bolehlah. Licik merupakan lawan dari lurus, orang licik berarti orang yang tidak lurus.

Memang licik itu dekat dengan curang, culas, suka menipu, suka manipulasi, suka akal-akalan, bohong, dan seterusnya. Semua yang jelek-jelek. Mungkin sekali orang yang licik hanya memiliki hati nurani yang sangat tipis dan samar-samar.

Orang seperti McGyver tidak disebut licik, tetapi banyak akal, atau lihai.

Seringkali kelicikan digambarkan sebagai orang yang suka tersenyum sinis, bicaranya menghanyutkan, suka menghasut, suka mengadu domba, suka mengail di air yang keruh, suka cari selamat sendiri, dan sangat egois.

Tidak ada pendidikan untuk menjadi orang yang licik, tidak ada sekolahnya. Tetapi mengapa masih banyak orang licik di dunia ini? Mungkin agar tidak menjadi orang licik, harus menjadi upasaka dan upasika yang baik. Siapa tahu bisa menolong?

## 106. Isi Tetapi Kosong, Kosong Tetapi Berisi

*oleh R SuryaWidya pada 26 Agustus 2011 pukul 8:22*

Apabila membuat bangunan dari pasir di tepi pantai, setiap ombak datang pasti akan tersapu rata kembali. Bangun lagi yang baru, pasti akan lenyap lagi. Apalagi kalau yang datang adalah tsunami.

Orang yang dianggap sukses adalah orang yang berhasil melakukan sesuatu, menemukan sesuatu yang baru, memimpin sebuah gerakan yang hebat, mendirikan perusahaan besar, membangun negara, dan lain sebagainya. Apa pun yang mereka peroleh, apa pun yang mereka miliki, pasti tidak akan bisa dibawa mati, tidak dibawa ke alam lain. Ibarat membangun rumah pasir. Ini yang disebut isi, tetapi kosong.

Ada orang yang berbuat baik tanpa pamrih, tidak untuk kepentingan diri sendiri atau golongan, sekedar berbuat baik, sepertinya tidak berguna bagi dirinya sendiri, namun perbuatannya itu pasti akan memberikan akibat yang baik kelak. Ini yang disebut kosong tetapi berisi.

Makna dari judul diatas sesungguhnya jauh lebih dalam dari sekedar contoh yang saya berikan.

Semakin berisi, semakin berambisi, akan semakin kosong yang dicapai, karena kecewa.

Semakin kosong, semakin tidak egois, akan semakin bermakna yang dicapai, semakin menyejukkan.

Semakin susaaah kan?

## 107. Rasa Kepemilikan yang Berbahaya

*oleh R SuryaWidya pada 28 Agustus 2011 pukul 11:12*

Sesudah upacara perkawinan, seorang istri merasa "memiliki" suaminya, sehingga suaminya itu tidak boleh berselingkuh. Sebaliknya si suami juga merasa "memiliki" istrinya, si istri juga tidak boleh berselingkuh.

Yang lebih ekstrim, melirik orang lain juga tidak boleh. Hehehe

Yang lebih ekstrim, si istri mau membunuh suaminya, supaya tidak kawin lagi dengan perempuan lain. Tidak hanya mau membunuh, tetapi sudah melempar setrika, lempar asbak, menusuk dengan pisau dapur, atau gunting kepada suaminya. Yang ini tentunya sudah termasuk golongan istri yang berbahaya. Suami yang berbahaya juga banyak, menggorok isterinya dengan pisau dapur, mencekik leher atau memukul dengan benda tajam, atau menusuk dengan benda tajam. Yang pasti, saling menyakiti, saling menyiksa atau saling membunuh bukanlah tujuan yang sesungguhnya dari hidup perkawinan.

Beberapa tahun yang lalu, di Kelapa Gading, ada suami istri saling membunuh, si istri menusuk suaminya 9 kali, si suami menusuk



istrinya dua atau tiga kali. Dua duanya mati, yang kasihan adalah anak-anaknya, kehilangan tempat berlindung.

Badan sendiri saja bukan milik sendiri, apalagi badan orang lain. Rasa memiliki yang berlebihan adalah kekeliruan yang sangat berbahaya.

## 108. Jatuh Waktu Bermain Tennis

*oleh R SuryaWidya pada 28 Agustus 2011 pukul 11:31*

Pertama kali jatuh karena loncat terlalu tinggi, mau mengambil bola yang di-*loop* tinggi-tinggi, ketika turun, jari manis kaki kiri menyentuh bumi terlebih dahulu, sehingga terjadi dislokasi. Sesudah reposisi, digips selama 2 bulan, jalan pakai tongkat.

Jatuh yang kedua terjengkang ke belakang, kepala benjol besar, tidak pingsan.

Jatuh yang ketiga terjengkang lagi ke belakang, kaki kanan *nyangkut* di kaki kiri, jatuh seperti pohon tumbang, kali ini ada 3 jahitan. Pingsan, kehilangan kesadaran, dan memori sedikit.

Jatuh yang keempat terjerebab ke depan, karena mengejar bola, kepala kena bangku di pinggir lapangan. Luka di daerah dahi, di antara dua alis.

Jatuh yang kelima kemarin sore, ketika mengejar bola kedua kaki kehilangan tenaga, terjun bebas. Hehehe. Kedua dengkul besot, bibir atas lecet luar dalam terjepit gigi dan lantai lapangan, hidung dan pipi kiri lecet sedikit.

Jatuh yang pertama dan kedua terjadi di RSJ Magelang, sisanya terjadi di Jakarta.

Selama jatuhnya ke bawah, jangan takut untuk jatuh lagi. Kalau sudah jatuh, ya berusaha untuk bangkit lagi.

# 109. Case Manager untuk Skizofrenia

oleh R SuryaWidya pada 28 Agustus 2011 pukul 22:59

Jumlah penderita skizofrenia memang tidak terlalu banyak, tetapi selalu ada kasus baru, dan memerlukan kepedulian orang lain untuk menolongnya. Tanpa kepedulian orang lain, ia akan semakin tidak terurus alias terlantar.

Paling mudah adalah dipasung, sebelumnya keluarga biasa mengajak si pasien keliling-keliling mengunjungi orang-orang pintar. Sesudah jatuh miskin barulah pergi ke rumah sakit jiwa pemerintah untuk mencari pertolongan. Memang ada beberapa pasien yang langsung dibawa ke rumah sakit jiwa, namun penyakit ini berjalan menahun, kumat-kumatan dan semakin lama semakin deterioratif.

Keluarga yang salah satu anggotanya mengidap skizofrenia biasanya sangat menderita, mental dan fisik, juga finansial. Apalagi kalau lebih dari satu, atau lebih dari dua. Gawat, plus malu dan tertekan.

Kalau toh ada pasien skizofrenia yang mengalami kemajuan, itu biasanya karena ada *case manager* yang handal di sampingnya, yang mengurus kapan ia harus kontrol, kapan harus dirawat, kapan harus disuntik, dan lain sebagainya.

*Case manager* bisa ayah, bisa ibu, bisa saudara kandung, bisa saudara sepupu, atau tetangga. Tanpa dukungan finansial yang kuat juga susah, apalagi obat jiwa semakin lama semakin mahal harganya.

Kalau tidak ada *case manager* si pasien akan menggelandang dari satu tempat ke tempat yang lain, dari satu kota ke kota yang lain, sampai kematian datang menjemputnya.

Memang ada sebagian pasien yang diciduk, diseleksi dan

ditampung oleh dinas sosial, namun terus terang stafnya jauh dari cukup, tempatnya tidak memadai, anggarannya minim. Sedih, sedih, dan sedih.

## 110. Moral

*oleh R SuryaWidya pada 29 Agustus 2011 pukul 8:11*

Semua agama mengajarkan kepada para umatnya untuk tidak berbuat jahat, dan kalau toh sampai dilakukan, diancam dengan neraka. Namun di pihak lain ada janji pengampunan, siapa saja yang berbuat dosa, sebesar apa pun, akan diampuni.

Kecuali khotbah-khotbah agama di tempat ibadah masing-masing, banyak buku yang membahas mengenai moral keagamaan, ditambah lagi pembahasan dan pendalaman kitab suci masing-masing. Dan telah terbukti tidak berhasil membuat manusia menjadi baik.

Memang ada lagi yang wajib dilakukan, seperti retreat, berpuasa, bermeditasi, merenung, dan lain sebagainya, namun tidak ada yang instan, tidak ada yang segera memberikan hasil yang bermakna.

Selama belum ada pengertian yang benar mengenai perbuatan baik dan jahat, maka tidak ada yang bisa mencegah seseorang untuk tidak berbuat jahat dan hanya melakukan perbuatan baik. Mungkin kalau ada perasaan takut seseorang tidak berani melakukan perbuatan jahat (melanggar peraturan atau melanggar hukum), namun kalau perasaan takut itu pupus karena para penegak hukumnya bisa disuap, maka perbuatan jahat itu pasti dilakukan lagi.

Memang ada yang masih dapat mencegah seseorang untuk berbuat jahat, yaitu perasaan malu; namun saat ini perasaan malu ini juga sudah hilang lenyap. Wkwkwk

# 111. Tiga Jenis Cinta

*oleh R SuryaWidya pada 29 Agustus 2011 pukul 17:02*

Cinta yang pertama adalah cinta nafsu. Cinta ini tujuannya adalah ingin menikmati, ingin menguasai, ingin memiliki. Kalau yang dicintai sudah tua, keriput, dan loyo, boleh dibuang dan diganti dengan yang baru. Habis manis sepah dibuang, masa iya sudah pahit kok diemut terus?! Cinta ini sangat egois.

Cinta yang kedua adalah cinta yang manusiawi, cinta karena ingin berteman, ingin bersama, ada unsur setia di sini, tetapi masih ada unsur memiliki satu sama lain. Masih ada cemburu, maklumlah manusia biasa.

Cinta yang ketiga adalah cinta universal, hanya ingin membahagiakan yang dicintai. Cinta ini sama sekali tidak egois, tidak pernah menuntut, hanya memberi. Berkorban tidak masalah, kalau memang diperlukan.

Yang terbanyak tentu mereka yang hanya memiliki cinta nafsu, dan yang paling sedikit adalah mereka yang memiliki cinta universal.

Pertanyaan yang muncul adalah: kita kita ini memiliki cinta yang mana?

Alangkah indahnya kalau dunia ini hanya berisi orang-orang yang memiliki cinta universal, kasih sayang tanpa batas.

# 112. Hari Pasar

*oleh R SuryaWidya pada 29 Agustus 2011 pukul 17:30*

Di Jakarta ada Pasar Minggu, ada Pasar Senin, ada Pasar Rebo, ada Pasar Kemis, dan ada Pasar Jumat. Tidak ada Pasar Selasa dan Pasar Sabtu.

Mungkin sejak dulu bepergian pada hari Selasa dan hari Sabtu

katanya pamali, kurang aman, sering ada masalah. Jadi lebih baik diam di rumah saja.

Kalau bisa mati juga jangan pada hari Selasa atau pada hari Sabtu, karena sering *ngajak* keluarga atau tetangga pergi ke alam baka. Siapa yang mau ikut???

Sesungguhnya semua hari adalah baik, yang tidak baik adalah perbuatan manusianya; meskipun menurut tukang ramal ada hari yang sangat baik untuk kawin, ada hari yang cocok untuk buka usaha baru, dan lain sebagainya. Yang mau percaya dipersilakan saja.

Di hari pasar ini semua orang berkumpul, ada yang jualan dan ada yang beli. Ada juga yang mencopet atau menjambret. Tumpah ruah sampai ke tengah jalan. Sekarang pasar buka setiap hari, meskipun namanya Pasar Senen atau Pasar Minggu. Hehehe

## 113. Cuci Otak

*oleh R SuryaWidya pada 29 Agustus 2011 pukul 20:14*

Ada seorang psikopat yang brutal, lalu dimasukkan ke dalam sebuah institusi untuk dicuci otaknya dalam jangka waktu tertentu. Di sana ia diberi pengalaman yang mengerikan, diperlakukan seperti sampah, bukan manusia, sehingga ia kehilangan harga diri, kehilangan segala-galanya. Sebagai akibat, ia menjadi sangat patuh kepada bosnya. Ini dalam film, bukan beneran.

Apakah otak bisa dicuci dengan sabun, deterjen atau *rerek?* Seharusnya sesudah dicuci, otak menjadi bersih, bukan menjadi semakin kotor. Pengalaman Ubakin (guru meditasi dari Goenka), setelah semua karyawan di kantornya mengikuti latihan vipassana selama 10 hari, ternyata angka korupsinya menurun. Ini baru berita!

Mungkin yang banyak terjadi adalah meracuni otak, tentu paling mudah adalah anak-anak dalam masa pertumbuhan. Setiap hari

otaknya dibanjiri informasi informasi dari keyakinan tertentu, sehingga suatu saat ia akan memilih keyakinan yang berbeda dengan keyakinan ayah dan ibunya. Wkwkwk

Seharusnya otak itu diberikan informasi yang baik, sehingga mengalami pencerahan, sebagai akibatnya mungkin si manusianya akan menjadi orang yang lebih baik. Apabila diberikan informasi yang buruk-buruk dan menyesatkan, hasilnya pasti berbeda.

## 114. Laskar Tak Berguna

*oleh R. SuryaWidya pada 30 Agustus 2011 pukul 14:12*

Banyak pasien psikosis, terutama skizofrenia, kehilangan kepercayaan kepada dirinya sendiri. Sehingga sesudah dinyatakan sembuh secara medis, mereka tidak berani kembali ke lingkungannya semula untuk berkarya seperti sediakala.

Memang sebagian bisa pulih lagi meskipun tidak 100%. Kapasitas kerjanya memang pasti menurun, sedikit atau banyak.

Yang paling mencemaskan keluarga adalah tidak ada yang dapat memastikan kapan mereka kumat lagi. Meskipun obat-obat dikonsumsi secara teratur, tetap saja bisa kumat, apalagi kalau makan obatnya tidak teratur (banyak bolongnya).

Stigma yang diberikan oleh masyarakat umumnya memang sangat menyakitkan, yaitu dicap gila. Padahal siapa saja bisa terkena serangan gangguan jiwa. Dengan segala alasan, biasanya perusahaan tempatnya bekerja akan berusaha untuk membebastugaskan si pasien (meskipun tidak semua begitu), dengan alasan supaya tidak mengganggu karyawan yang lain dan tidak mengurangi produksi. Terpujilah perusahaan yang tetap mempekerjakan mantan pasien sakit jiwa, meskipun sering kumat dan bolos kerja.

Mereka akan berdiam di rumah, didampingi oleh anggota keluarga lainnya yang sudah tua atau pensiun. Untung-untung kalau jarang kumat. Yang pasti sebagian besar dari mereka sudah tidak produktif lagi alias tidak berguna secara ekonomi.

## 115. Laskar Berbahaya

*oleh R SuryaWidya pada 30 Agustus 2011 pukul 17:37*

Tentara atau polisi yang membawa senjata akan menjadi laskar yang berbahaya, apabila mereka menderita gangguan jiwa berat (psikosis/skizofrenia).

Sudah berapa kali terjadi korban penembakan, dari luka sampai menimbulkan kematian di kalangan militer atau kepolisian, yang dilakukan oleh teman sendiri.

Anggota militer atau polisi yang memiliki tanda-tanda gangguan jiwa tidak boleh dibiarkan, harus secepatnya dilaporkan ke atasannya agar senjatanya ditarik untuk sementara, lalu dilakukan pemeriksaan psikiatrik secara seksama; sebelum jatuh korban yang tidak perlu dan tidak bersalah.

Orang sipil yang memegang senjata api juga memerlukan izin khusus dari pihak kepolisian. Salah satu syaratnya adalah tidak memiliki gangguan jiwa, sehingga diperlukan surat keterangan sehat jiwa dari psikiater yang berpengalaman.

Secara tidak terduga, stres dalam pertempuran yang sengit dapat memacu timbulnya gangguan jiwa, dan menjadi tanggung jawab dari komandan di lapangan untuk mengetahui kondisi kejiwaan dari semua anggotanya. Sungguh konyol kalau tertembak dan terbunuh oleh tembakan dari teman sendiri.

## 116. Mencarikan Pasangan untuk Anak

*oleh R SuryaWidya pada 31 Agustus 2011 pukul 9:50*

Zaman sekarang mencarikan pasangan untuk anak jauh lebih sulit, karena tidak ada *mak comblang*. Ada yang pilih-pilih tebu, sehingga setelah usia anak bertambah terus masih belum punya pasangan. Ada yang terus pasang iklan di biro jodoh, ada yang ikut yayasan pencari jodoh, ada yang kenalan di Twitter atau Facebook, ada yang sukses dan ada yang tertipu.

Banyak anak yang mau cari sendiri pasangannya, ada juga yang minta dicarikan oleh orang tua atau orang lain. Memangnyanya yang kawin siapa?

Kalau sudah jatuh cinta, mata suka kelilipan, yang pesek dibilang mancung, yang bungkuk dibilang tegak, yang bohong dibilang jujur, susahlah itu. Kalau mau cari sendiri, boleh saja asal ada persetujuan dari orangtua.

Para pedagang pasti akan mencari menantu yang pandai bisnis, para dosen pasti akan menjadi menantu yang sudah jadi doktor, setiap orangtua punya kriteria sendiri-sendiri dalam mencari menantu. Seringkali antara ayah dan ibu berbeda pendapat, itu biasa. Yang sama mungkin mencari menantu yang berbakti kepada mertuanya, yang cakep, yang rajin berusaha, dan yang serba kecukupan. Siapa yang mau anaknya hidup melarat?

Hati-hati memilih menantu yang sangat kaya, karena biasanya tidak pandai bekerja, maklum karena biasa dilayani. Hehehe



# 117. Penyakit Auto Immune

oleh R SuryaWidya pada 2 September 2011 pukul 9:29

Terdapat lebih dari 80 jenis penyakit yang telah ditemukan, yang tergolong sebagai penyakit *auto immune*. Mulai dari gangguan pada sendi, gangguan pada ginjal, gangguan pada kulit, gangguan pada syaraf, gangguan pada saluran pencernaan, dan seterusnya. Semuanya susah untuk disembuhkan, kalau toh ada obat, harganya mahal sekali.

Yang sekarang lagi *ngetren* adalah GBS (Guillian Barree Syndrome), yaitu kelumpuhan syaraf tepi akibat rusaknya pembungkus sel syaraf yang disebut myelin, karena diserang oleh sel-sel antibodi dari diri sendiri. Dimulai dengan kelumpuhan pada ujung kaki, ujung tangan, dan otot-otot lainnya, kalau sudah menyerang otot sekat rongga dada harus menggunakan pernapasan buatan, dan kalau sudah menyerang otot jantung berarti mati. Yang lainnya juga terkenal adalah lupus, rematik, encephalitis, vitiligo, psoriasis, glomerulonefritis, dan seterusnya.

Semua penyakit buntutnya adalah mati, namun penyakit penyakit ini seringkali membuat penderitanya sangat sengsara, dan menghabiskan banyak biaya.

Upaya pencegahan selalu lebih masuk akal dan jauh lebih murah daripada upaya penyembuhan. Banyak dugaan bahwa penyakit *auto immune* ini sangat berhubungan dengan pembentukan sel-sel antibodi, yang baru bisa diproduksi dengan sebaik-baiknya apabila yang bersangkutan tidur dengan baik atau nyenyak (sistem parasimpatis bekerja secara maksimal). Tidak ada orang yang bisa tidur dengan nyenyak apabila di kepalanya penuh dengan masalah yang tidak bisa "diselesaikan."

Mencegah penyakit *auto immune* adalah dengan cara selalu memiliki perasaan yang positif, selalu tidur dengan nyenyak setiap malam, banyak tersenyum dan tertawa riang, segera selesaikan masalah yang menyebabkan stres, cepat-cepat memberi maaf kepada mereka yang bersalah.

# 118. Sadar Diri

*oleh R. SuryaWidya pada 4 September 2011 pukul 22:29*

Kematian sudah dekat, sangat dekat, karena tidak tahu kapan akan terjadi.

Sadar bahwa masih hidup itu penting, karena tidak akan ada yang sama seperti saat ini. Masa lalu memang pernah terjadi, tetapi sangat bodoh kalau menjadi budak dari masa lalu. Begitu pula tidak perlu mencemaskan masa depan, karena memang masih belum tiba, jangan pula menjadi robot masa depan.

Yang penting adalah saat ini. Tersenyumlah untuk membahagiakan orang lain dan diri sendiri, bergembiralah karena masih hidup dan memiliki banyak pilihan. Adalah rugi apabila waktu yang berharga ini dipergunakan untuk bermurung diri, marah-marah atau menyalahkan orang lain.

Ada tiga pilihan, yang pertama adalah tidak berbuat apa-apa, hanya memperhatikan dan menikmati tarikan dan hembusan napas di lubang hidung. Pilihan kedua adalah berusaha menyenangkan atau membahagiakan orang lain, mulai dari orang-orang yang kita hormati, orang-orang yang kita sayangi, yaitu dengan menjadi menjadi orang yang berguna, menjadi orang suka yang kerja keras, menjadi orang yang baik hati, menjadi orang yang bijaksana, dan seterusnya. Pilihan yang ketiga adalah hanya hidup untuk memuaskan diri sendiri, tanpa mempedulikan orang lain atau lingkungan.

Terserah, pilihan ada di tangan kita masing-masing. Ingat, waktu tidak pernah mau menunggu orang yang suka menunda-nunda. Tentukan pilihan sebelum terlambat.

# 119. Kekayaan dan Kebahagiaan

*oleh R SuryaWidya pada 4 September 2011 pukul 23:11*

Orang kaya pasti lebih enak hidupnya daripada orang miskin, namun hatinya belum tentu lebih bahagia. Orang kaya yang berbahagia adalah orang kaya yang bijaksana, yang memperoleh kekayaannya dengan cara yang halal, dan yang memperoleh kekayaannya dengan kerja keras, dengan cucuran keringat, kemudian ia tidak melekat pada kekayaannya itu.

Uang adalah kekuasaan atau kekuatan, yang punya lebih banyak uang pasti lebih berkuasa dan lebih kuat. Uang juga simbol kemewahan, semakin kaya bisa hidup semakin mewah. Tidak heran kalau banyak orang hanya mengejar uang, uang, dan uang; mungkin mereka pikir uang bisa membeli segalanya!

Uang yang diperoleh dengan cara yang tidak semestinya pasti akan membuat si pemiliknya merasa tidak tenang. Banyak orang yang kaya tidak tahu bagaimana menyimpan uangnya dengan aman, tidak tahu bagaimana menggandakan uangnya dengan cepat, sampai ada yang menyimpan uangnya dalam karung dan disembunyikan di kolong ranjang. Hehehe

Sebanyak apa pun kekayaan seseorang, kalau mati pasti tidak dibawa. Tidak melekat pada harta duniawi itu yang paling penting, memanfaatkan kekayaan materi untuk berbuat amal kebajikan itu kudu segera dilakukan (sebelum mati).

Apabila kekayaan dipergunakan secara benar, berbahagia ketika mengeluarkan uang untuk tujuan yang benar, maka kekayaan itu akan mendatangkan kebahagiaan, akan membuat hidup lebih nyaman, akan membuat tidur lebih nyenyak. Buktikan.

## 120. Waktu

*oleh R SuryaWidya pada 5 September 2011 pukul 9:55*

Waktu berjalan sangat lambat ketika sedang mengalami hal-hal yang tidak enak, misalnya sedang menunggu vonis atau disiksa. Sebaliknya waktu akan berlari sangat cepat atau terlalu cepat apabila terlalu banyak hal yang harus diselesaikan pada saat yang sama.

Kalau sedang memperhatikan udara yang masuk dan keluar di lubang hidung, waktu terasa tidak bergerak, ikut berdiam dengan konsentrasi yang ada.

Waktu bisa terasa lebih memanjang atau berkembang apabila batin sedang terbuai, sedang mencintai sesuatu, sedang melakukan hal-hal yang indah dan mengasyikkan.

Waktu akan terasa lebih longgar dan lepas apabila semua tugas dan kewajiban sudah selesai dirampungkan.

Sesungguhnya waktu bergerak terus-menerus seperti itu, sangat netral dan tidak pernah berubah. Yang berubah adalah batin kita masing-masing.

Mengisi batin dengan hal-hal yang baik dan positif akan membuat waktu terasa lebih indah dan bermakna.

## 121. Peran

*oleh R SuryaWidya pada 5 September 2011 pukul 10:47*

Ketika anak masih bayi, orangtua berperan sebagai pelindung. Merangkap menjadi *baby sitter* dan sumber dana.

Ketika anak memasuki usia batita, peran bertambah dengan menjadi guru informal, mengajarkan anak pakai baju, menyuap makanan ke mulut, sisir tambut, pakai sepatu, dll.

Ketika anak memasuki usia balita, peran bertambah dengan menjadi pelatih dan pembimbing, plus pengawas.

Peran orang tua terus berubah, nantinya akan menjadi teman atau sahabat, setelah anak memasuki usia dewasa.

Peran yang paling sulit adalah menanamkan hati nurani pada anak, yaitu peran menjadi guru spiritual.

Suatu saat peran orangtua akan berubah menjadi beban bagi anak-anak, karena sudah tidak produktif lagi.

Kecuali peran dalam keluarga masih banyak peran dalam masyarakat yang harus dijalani dengan baik, misalnya menjadi presiden, menjadi karyawan, menjadi guru, menjadi dokter, menjadi pedagang, menjadi menantu, menjadi pembayar pajak, dan lain sebagainya.

Dunia ini ibarat panggung sandiwara, kita semua menjadi pemainnya.

## 122. Tuna

*oleh R SuryaWidya pada 6 September 2011 pukul 8:46*

Ada tunanetra (orang dengan gangguan penglihatan),  
ada tunarungu (orang dengan gangguan pendengaran),  
ada tunagrahita (orang dengan keterbelakangan mental),  
ada tunadaksa (orang dengan cacat fisik),  
ada tunalaras (orang dengan gangguan adaptasi),  
ada tunawaras (orang yang tidak waras/ mengalami gangguan jiwa?),  
ada tunasusila (orang yang tidak memiliki susila yang baik).  
ada tunasosial (orang yang tidak sosial),  
dan sekarang banyak tunamoral (orang yang tidak memiliki moral).

Biasanya ada organisasi sosial yang mengurus tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, dan tunawaras. Bisa instansi pemerintah atau yayasan swasta, di bawah koordinasi kementerian sosial.

Zaman dahulu ada polisi susila yang mengurus tunasusila (urusan pelacuran/PSK), zaman sekarang saya tidak tahu. Lalu siapa yang mengurus tunasosial dan tunamoral?

## 123. Sportivitas

*oleh R SuryaWidya pada 7 September 2011 pukul 8:48*

Salah satu tujuan berolahraga adalah membangun sportivitas, yaitu kemampuan untuk menerima kekalahan dalam suatu pertandingan atau perlombaan yang *fair* atau adil. Tujuan lainnya adalah supaya tubuh menjadi sehat.

Ada orang tidak mau berolahraga karena takut kalah, kalah sama dengan malu.

Sangat sulit untuk memisahkan olahraga dengan politik, itu artinya dikaitkan dengan kehormatan negara dan bangsa. Dalam olimpiade atau pesta olahraga lainnya, kalau menang lagu kebangsaan diperdengarkan sambil mengerek bendera kebangsaan, setelah menerima medali emas.

Kalau mau jadi juara harus mampu lebih cepat, lebih kuat, lebih tinggi, lebih pintar, lebih cerdas, lebih tangkas daripada orang lain. Usia, latihan, kondisi mental, dan fisik, dan dukungan penonton ikut menentukan.

Ada orang yang sportif, meskipun dia bukan olahragawan, tetapi ada yang tidak sportif meskipun ia seorang olahragawan yang terkenal.

Yang perlu diingat adalah tidak ada orang yang bisa jadi juara terus-menerus, tetapi ada yang bisa menjadi orang yang sportif sampai akhir hayatnya.

## 124. Sakit Keras

*oleh R SuryaWidya pada 7 September 2011 pukul 14:14*

Kalau sudah didiagnosis menderita kanker paru-paru stadium 4, itu namanya sudah sakit berat. Maklumlah puluhan tahun menghisap asap rokok kretek. Dalam waktu beberapa bulan, berat badan menurun cepat dengan drastis, bikin kaget kalau berjumpa.

Tentu segala cara penyembuhan dijalani, mulai dari pengobatan dengan dokter secara konvensional, ditambah terapi alternatif, terapi herbal, paranormal, dan lain sebagainya. Sudah pasti menelan banyak biaya.

Dalam kondisi seperti ini perlu dukungan semua pihak, terutama keluarga. Dengan dukungan yang penuh, batin menjadi lebih semangat dan tenang, sehingga diharapkan bisa cepat sembuh. Anggota keluarga yang lain diharapkan sering menjenguk, memberikan dorongan semangat, selain membantu urusan finansial.

Sudah diketahui umum bahwa persentase penyembuhan dari tumor ganas tidaklah besar, lebih banyak yang *out* dalam berapa bulan daripada yang bertahan sampai 5 tahun. Tanpa sakit beratpun setiap orang pasti meninggal dunia juga, tetapi penderitaannya mungkin lebih ringan.

Sebagai tindak pencegahan awal dari segala penyakit berat dan penyakit keras, hindarilah perbuatan-perbuatan yang membuat makhluk lain menderita (penyiksaan atau pembunuhan), dan melakukan banyak perbuatan bajik.

## 125. Kacau

*oleh R SuryaWidya pada 8 September 2011 pukul 0:25*

Pengusaha urusannya adalah untung atau rugi.

Akademisi urusannya adalah pintar atau bodoh.

Pengurus partai atau pemerintah urusannya adalah menang atau kalah. Tokoh agama urusannya adalah benar atau salah.

Bayangkan kalau pengusaha buka universitas, rohaniwan mendirikan partai, ilmuwan menjadi pengusaha, pengusaha menjadi tokoh agama. Hasilnya cuma satu, yaitu kacau.

Itulah Indonesia, pengusaha jadi penguasa, penguasa jadi pengusaha, ilmuwan jadi rohaniwan, rohaniwan jadi politikus, ketua partai bikin sekolah, haaah, semuanya jadi kalang kabut.

Sangat sukar untuk mengubah karakter dasar seseorang. Kalau seorang pedagang jadi penguasa, maka semua peraturan semuanya dibuat supaya menguntungkan perusahaannya sendiri. Kalau seorang penguasa jadi pedagang, ia akan memaksa orang lain untuk mengikuti kehendaknya. Kalau rohaniwan jadi ketua partai, ayat-ayat suci digunakan untuk meraih suara dalam pemilu. Kalau pedagang buka universitas, gelar akademis bisa dijual supaya cepat pulang modal. Pusiing deh.

Apakah ini yang disebut sebagai diversifikasi kebablasan?



lembar donatur

lembar patidana